TONY BUZAN

Cải thiện năng lực trí não 1

PHƯƠNG PHÁP TƯ DUY & KÍCH HOẠT TRÍ NÃO

INTERNATIONL BEST-SELLER #1

Bùi Thị Ngọc Hương *dịch*

First News

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

CẢI THIỆN NĂNG LỰC TRÍ NÃO 1

First News

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng Biên tập

NGUYỄN THỊ THANH HƯƠNG

Biên tập: Lê Thị Hồng Lam

Bìa: Nguyễn Hùng

Trình bày: Bích Trâm

Sửa bản in: Duy Danh

Tác giả: Tony Buzan

Dịch giả: Bùi Thị Ngọc Hương

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1 - TP.HCM

ĐT: 38225340 - 38296764 - 38247225 - Fax: 84.8.38222726

Email: tonghop@nxbhcm.com.vn

Sách online: www.nxbhcm.com.vn / Ebook: www.sachweb.vn

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 1

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM - ĐT: 38 256 804

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 2

86 - 88 Nguyễn Tất Thành, Q.4, TP.HCM - ĐT: 39 433 868

Thực hiện liên kết

Công ty TNHH Văn hóa Sáng tạo Trí Việt (First News)

11H Nguyễn Thị Minh Khai, P. Bến Nghé, Q.1, TP. HCM

In 3.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm tại Công ty TNHH MTV In Ấn Phúc Tường (63 Lê Thiệt, P. Phú Thọ Hòa, Q. Tân Bình). Xác nhận đăng ký xuất bản số 1457-2018/CXBIPH/10-115/THTPHCM ngày 03/05/2018 - QĐXB số 528/QĐ-THTPHCM-2018 cấp ngày 08/05/2018. In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2018. ISBN: 978-604-58-7770-8.

PHẦN MỞ ĐẦU

Con người có thể làm chủ trí nhớ của mình!

Hãy ngưng ngay ý nghĩ cho rằng mỗi năm trôi qua sẽ đẩy bạn đến gần sự lẩn thẩn và khoảnh khắc tuổi già đầy khổ sở! Dù khoa học đã chứng minh bộ não của chúng ta sẽ thoái hóa cùng tuổi tác nhưng điều này không hoàn toàn là sự thật.

Sự thật là bộ não cũng cần được quan tâm chăm sóc giống như bất cứ bộ phận nào khác trong cơ thể để có thể duy trì hoạt động ở mức tốt nhất. Đây là thông điệp mà cuốn sách này hướng đến. Hãy giữ cho bộ não của bạn luôn luôn khỏe mạnh và linh lợi. Không bao giờ là quá muộn để bạn cải thiện và sử dụng trí não một cách hiệu quả.

Bây giờ chúng ta hãy cùng kiểm tra xem bộ não của mình "khỏe" đến mức nào nhé! Bài trắc nghiệm này gồm hai phần: phần một là phần đánh giá chung, phần hai sẽ giới thiệu các bài tập thực hành.

Bộ não của bạn "khỏe" đến đâu?

PHẦN MỘT: Khả năng ghi nhớ của bạn đang ở mức nào?

Phần này sẽ giúp bạn nhận biết hiện tại bộ não của bạn nhạy bén đến mức nào. Hãy ghi lại số điểm mà bạn đạt được, vì sau đó bạn sẽ làm lại bài trắc nghiệm này một lần nữa để theo dõi mức độ cải thiện của năng lực trí não.

Theo thang đo từ 1 (dễ) đến 5 (thực sự khó khăn), bạn hãy đánh giá xem mình có thể nhớ những điều sau ở mức nào?

Nhớ tên

▫ Một người mà bạn vừa gặp

▫ Bạn bè

▫ Người thân trong gia đình

▫ Những địa điểm bạn từng đến

▫ Nhan đề của những cuốn sách và bộ phim bạn từng xem

Nhớ số

▫ Mã PIN (của thẻ ATM)

▫ Số tài khoản ngân hàng

▫ Số điện thoại của những người quen thân

▫ Những số điện thoại mới

▫ Làm những phép tính đơn giản

Nhớ ngày tháng

▫ Ngày sinh nhật và các dịp lễ kỷ niệm

▫ Các cuộc hẹn

▫ Lịch làm việc nhà

Nhớ vị trí

▫ Nơi bạn để/cất đồ đạc, vật dụng (chìa khóa, điều khiển ti-vi, v.v.)

▫ Nơi bạn đậu xe

▫ Phương hướng

Nhớ chuyện này chuyện kia

▫ Những tin tức đã xem trên ti-vi tối qua, đọc trên báo, v.v.

▫ Điều bạn vừa mới nói

▫ Điều người khác vừa mới nói

▫ Từ chính xác dùng để diễn tả chuyện gì đó

Cộng điểm lại và hãy xem trí não của bạn đang hoạt động tốt đến mức nào:

20 – 30 điểm:

Xin chúc mừng! Bạn không gặp bất cứ vấn đề gì trong việc ghi nhớ. Hãy thoải mái thử sức với chương trình rèn luyện và thách thức trí não trong cuốn sách này để luôn duy trì "phong độ đỉnh cao" cho bộ não.

31 – 40 điểm:

Hiện bạn đang có một chút trở ngại trong việc ghi nhớ. Hãy thực hiện theo chương trình được giới thiệu ở đây để tinh chỉnh não bộ và triệt tiêu tất cả những trở ngại hiện đang gây khó khăn cho bạn.

41 – 60 điểm:

Bạn gặp phải một vài trở ngại trong việc ghi nhớ. Hãy kiên trì thực hiện chương trình cải thiện trí nhớ này.

61 – 80 điểm:

Bạn thật sự gặp khó khăn trong việc ghi nhớ và cần bám sát chương trình trong cuốn sách này để khôi phục lại năng lực trí não. Bạn sẽ cảm nhận được sự tiến bộ trong vòng 7 ngày.

81 – 100 điểm:

Vấn đề nghiêm trọng rồi đây! Song, bạn vẫn có thể bắt đầu cải thiện năng lực trí não bằng cách vận dụng các phương pháp ghi nhớ được hướng dẫn trong bộ sách này. Hãy kiên trì, rồi bạn sẽ nhanh chóng cải thiện được điểm số!

PHẦN HAI: 7 Phút Khởi động Trí não

Phần đánh giá cá nhân sau được soạn thảo để thử thách hoạt động trí óc của bạn trên sáu lĩnh vực:

1. Trí nhớ ngắn hạn

2. Trí nhớ dài hạn

3. Ngôn ngữ

4. Suy luận

5. Phân tích

6. Sáng tạo

Các bài tập khởi động sau có tác dụng kích thích đưa máu lên não, đồng thời khuyến khích bộ não thiết lập những liên kết mới. Cả hai điều này đều cần thiết, giúp cho bộ não hoạt động hiệu quả.

Tất cả những gì bạn cần là: 7 phút, giấy và bút. Hãy cẩn thận làm theo hướng dẫn - chỉ dành ra một khoảng thời gian nhất định cho mỗi câu hỏi - sau đó xem đáp án (ở *Phụ lục 1*) để biết bạn đã làm tốt đến mức nào.

TINH CHỈNH TRÍ NHỚ

Thời gian: 60 giây

Trọng tâm: Trí nhớ ngắn hạn

Ghi nhớ chuỗi số

Trong vòng 60 giây, bạn phải nhớ được các dãy số sau – càng nhiều càng tốt!

Che các dãy số lại, chỉ để lộ ra dãy số trên cùng của cột bên trái. Nhớ dãy số này, che nó lại rồi viết ra giấy. Sau đó để lộ ra dãy số thứ hai. Nhớ dãy số này, che nó lại rồi viết ra giấy. Tiếp tục làm như thế với các dãy số còn lại trong danh sách, cố gắng nhớ càng nhiều càng tốt.

Sau 60 giây, so sánh danh sách ghi chép của bạn với đáp án. Bạn viết đúng bao nhiêu dãy số? Tự cho mình 1 điểm với mỗi dãy số chính xác.

4567	34197824
6788	521980935
56899	768956431
12546	1768518945
178498	6548921237
986734	57234568125
7898239	86735159371
7234512	462729138746
89352627	193426987365

ĐIỂM SỐ: /18

“TĂNG LỰC” CHO TRÍ NHỚ

Thời gian: 60 giây

Trọng tâm: Trí nhớ dài hạn

Ngân hàng dữ liệu

Sau đây là danh sách 7 tội trọng trong Kinh Thánh. Dành 20 giây để ghi nhớ. Gấp sách lại, sau đó viết ra giấy tất cả các tội mà bạn có thể nhớ được. Tự cho mình 1 điểm trước mỗi tội mà bạn nhớ được, và 1 điểm thưởng nếu bạn nhớ được cả 7 tội trọng này.

Kiêu căng

Dâm dục

Giận dữ

Háu ăn

Ganh tị

Lười biếng

Tham lam

ĐIỂM SỐ: /8

Sau đây là tên gọi của 9 hành tinh trong hệ Mặt trời(*). Lần này, bạn hãy dành ra 40 giây để nhớ tên cả 9 hành tinh. Gấp sách lại và viết ra giấy tên 9 hành tinh theo đúng thứ tự. Tự cho mình 0,5 điểm với mỗi hành tinh nhớ được và 5,5 điểm nếu bạn nhớ tên tất cả các hành tinh này theo đúng thứ tự.

(*) Từ năm 2006, sao Diêm Vương đã bị loại ra khỏi nhóm các hành tinh thuộc hệ Mặt Trời.

Sao Thủy

Sao Kim

Trái Đất

Sao Hỏa

Sao Mộc

Sao Thổ

Sao Thiên Vương

Sao Hải Vương

Sao Diêm Vương

ĐIỂM SỐ: /10

KHẢ NĂNG NGÔN NGỮ

Thời gian: 60 giây

Trọng tâm: Ngôn ngữ

Đảo chữ(**)

(**) Xem Phụ lục 2.

Với phép đảo chữ, bạn sẽ chuyển đổi vị trí một (hay nhiều) chữ cái trong từ hiện tại để tạo thành một từ khác có ý nghĩa. Bạn có 60 giây để "thưởng thức" trò chơi thú vị này.

Hãy tự cho mình 2 điểm với mỗi từ mới và thưởng thêm 2 điểm nếu tìm được một từ khác nữa "ẩn" trong nhóm từ này.

RICTUS

TROPICA

PAGER

LUMP

ĐIỂM SỐ: /10

NÂNG CAO TƯ DUY LÔ-GIC

Thời gian: 60 giây

Trọng tâm: Kỹ năng suy luận

Suy luận tìm số tuổi

Giờ bạn hãy dùng khả năng suy luận của mình để tìm ra số tuổi của 3 người sau đây. Chỉ có 60 giây để thực hiện bài tập này. Tự cho mình 2 điểm nếu trả lời đúng số tuổi của mỗi người và được thêm 2 điểm thưởng trong trường hợp bạn tìm đúng số tuổi của cả 3 người.

48 là tổng số tuổi của cả George, Tony và John

6 năm nữa, tuổi của John sẽ gấp đôi tuổi của Tony

Tổng số tuổi của George và Tony bằng với tuổi của John.

ĐIỂM SỐ: /8

KHẢ NĂNG PHÂN TÍCH

Thời gian: 60 giây

Trọng tâm: Kỹ năng suy luận

Giải mã mật thư[***]

[***] Xem Phụ lục 2.

Bạn có thể nhận ra thông điệp ẩn sau tin nhắn "công việc" này không? Đây là lời nhắn của một anh chồng lăng nhăng gởi cho cô trợ lý riêng.

Tự thưởng cho mình 6 điểm nếu giải mã đúng tin nhắn này[****].

[****] Xem Đáp án ở Phụ lục 1.

Tell Oliver Now If General Happy Triple Yesterday's Orders Under Rating Scheme, Don't Accept Realtor's Loan If Not Guaranteed.

ĐIỂM SỐ: /6

TƯ DUY SÁNG TẠO

Thời gian: 120 giây

Trọng tâm: Kỹ năng suy luận

Tạo liên kết

Trong 120 giây, bạn hãy nghĩ ra các công dụng khác nhau của một con dao nhíp bỏ túi bằng cách liên kết nó với các từ trong danh sách sau đây. Hãy phát huy trí tưởng tượng và khả năng pha trò của bạn!

cái ghế	mưa
Thánh George(*)	tai
Trái Đất	đài ra-đi-ô
bữa ăn tối	phi thuyền
bóng rổ	bơ
gỗ	nước Pháp
con voi	cô dâu
đám mây	thợ mộc
con gấu	bồn rửa chén
bánh mì	tờ báo
giày	bóng đèn

(*****) Theo truyền thống, Thánh George là một người lính La Mã, được tôn kính như một vị tử vì đạo Kitô giáo. Ông được bất tử hóa trong câu chuyện Thánh George và con rồng và là một trong 14 vị Thánh trợ giúp chống lại các loại bệnh tật.

Tự cho điểm dựa trên số công dụng mà bạn có thể nghĩ ra:

0 – 10 công dụng: 2 điểm

11 – 20 công dụng: 4 điểm

21 – 30 công dụng: 6 điểm

31 – 40 công dụng: 8 điểm

> 40 công dụng: 10 điểm

ĐIỂM SỐ: /10

Cộng điểm các phần và kiểm tra xem bạn đã làm tốt đến mức nào:

60 – 70 điểm:

Tuyệt vời! Trí não của bạn vận hành quá ổn! Hãy duy trì năng lực tuyệt vời này bằng chương trình luyện tập ở đây.

45 – 59 điểm:

Nhìn chung là khá tốt. Bạn nên tiếp tục cải thiện năng lực của bộ não bằng các bài tập trong cuốn sách này. Lưu ý những lĩnh vực bạn đạt được ít điểm số hơn và tập trung thực hiện các bài tập của chương trình.

30 – 44 điểm:

Mức điểm số trung bình cho thấy bạn còn nhiều "đất" để phát triển khả năng trí não. Bạn cần thực hành theo phương pháp được giới thiệu ở đây vì chúng sẽ cải thiện hoạt động trí não của bạn một cách đáng kể.

15 – 29 điểm:

Tiếp tục đọc và áp dụng chương trình rèn luyện này càng sớm càng tốt. Các bài luyện tập sau đây sẽ giúp trí não tinh tường hơn, đánh thức những năng lực chưa được khai phá bên trong bộ não. Kiên trì thực hiện chương trình, bạn sẽ ngạc nhiên trước sự thay đổi nhanh chóng và tích cực của não bộ.

0 – 14 điểm:

Đừng vội chán nản khi nhận điểm số thấp vì các phương pháp, chương trình trong cuốn sách này được soạn thảo nhằm giúp trí óc của bạn "xoay chuyển tình thế" và hoạt động tốt hơn. Bí quyết chính là hãy thường xuyên thử thách, kích hoạt não bộ. Nếu kiên trì, chắc chắn bạn sẽ thành công!

Tuổi tác không thành vấn đề!

Có ý kiến cho rằng khi tham gia những bài kiểm tra như thế này, người càng trẻ tuổi thì càng đạt được điểm cao. Song, trên thực tế, điểm số phần lớn phụ thuộc vào "sức khỏe" của não bộ.

Cho đến bây giờ, các nhà khoa học vẫn khẳng định bộ não sẽ lão hóa dần theo tuổi tác. Nhưng sự thật là chẳng có bằng chứng xác thực nào chứng minh cho luận điểm này.

Từ nhiều thập kỷ qua, các bài kiểm tra IQ dường như luôn chỉ ra rằng những người trẻ tuổi thường đạt điểm số cao hơn những người lớn tuổi, điều này càng củng cố thêm cho niềm tin phổ biến: *trí thông minh sẽ giảm dần theo năm tháng*. Mà thực ra không phải như vậy, dựa trên hai nguyên do:

- Thứ nhất, IQ cao hay thấp đơn giản là do luyện tập. Những người trẻ tuổi thực hiện các dạng bài tập rèn luyện trí não thường xuyên hơn so với những người lớn tuổi. Nhưng khi được luyện các bài tập đòi hỏi phải động não thì những người lớn tuổi cũng đạt được nhiều kết quả đáng kinh ngạc.

- Thứ hai, các bài kiểm tra IQ thường được thực hiện trong sự ràng buộc về thời gian. Nếu loại bỏ áp lực về thời gian thì người lớn tuổi cũng có thể làm tốt như người trẻ tuổi – có thể lý giải rằng người càng lớn tuổi càng chậm hơn vì sự từng trải, kinh nghiệm sống của họ khiến họ phải suy nghĩ cặn kẽ, thấu đáo hơn trước khi đưa ra kết quả cuối cùng. Tuổi tác mở rộng phạm vi hiểu biết của bạn!

Hiện nay, nhờ vận dụng những kỹ thuật như chụp ảnh cộng hưởng từ chức năng (fMRI), các nhà khoa học đã phát hiện thấy bộ não là một cấu trúc sinh học linh hoạt có khả năng thay đổi và phát triển đáng kinh ngạc trong suốt cuộc đời chúng ta. Nghĩa là nó có khả năng lập trình và tái lập trình gần như vô hạn. Bằng chứng này đang thuyết phục các nhà khoa học rằng bộ não cũng cần được "tập thể dục" giống như cơ thể để luôn luôn khỏe mạnh.

TRÍ NÃO DIỆU KỲ!

Những vị nữ tu ở Mankato

Những nữ tu ở trường Dòng Notre Dame tại một vùng xa xôi hẻo lánh thuộc thành phố Mankato, bang Minnesota đã thu hút sự chú ý của các nhà khoa học chuyên nghiên cứu về sự lão hóa của bộ não. Nhiều nữ tu trên 90 tuổi và một số ít trên 100 tuổi.

Sơ Marcella Zachman, nhân vật đặc biệt của tạp chí LIFE vẫn còn dạy học mãi cho đến năm 97 tuổi. Sơ Mary Esther Boor đã làm việc ở quầy lễ tân cho đến khi sơ quyết định nghỉ hưu ở tuổi... 99! Ngoài ra, các sơ hầu như rất ít mắc phải chứng mất trí nhớ và các bệnh về não khác so với những người cùng độ tuổi, hoặc nếu có thì cũng chỉ ở mức độ nhẹ.

Giáo sư David Snowdon của trường Đại học Kentucky tin rằng lý do của "phép màu" này là các vị nữ tu đã "khắc cốt ghi tâm" lời răn của Chúa, rằng "trí óc thảnh thơi là quân bài của quỷ dữ", do đó họ làm

bất cứ việc gì để giữ cho trí não luôn bận rộn. Họ thường dành phần lớn thời gian để tham gia các trò đố vui, giải ô chữ, tranh luận sôi nổi về một số vấn đề, viết báo, tham dự hội thảo, và nhiều hoạt động khác.

Snowdon đã nghiên cứu 100 bộ não được các vị nữ tu ở Mankato hiến tặng ngay sau khi họ qua đời. Ông tin rằng chính việc kích thích trí óc khiến cho các liên kết trong não tiếp tục phân chia và tạo ra các liên kết mới thay vì teo dần đi một cách tự nhiên.

Càng tư duy nhiều, trí não càng phát triển!

Một trong những khám phá quan trọng và đáng tin cậy nhất đó chính là *hiệu suất hoạt động của trí não nằm trong tầm kiểm soát của mỗi cá nhân*, hay nói đúng hơn là *nằm ở tần suất tư duy, động não của ta*! Mức độ sử dụng trí não và duy trì niềm say mê học tập có ảnh hưởng cực kỳ quan trọng đến năng lực trí não.

Bộ sách *Cải thiện Năng lực Trí não* kết hợp cả lý thuyết và thực hành vào cùng một chương trình luyện tập nhằm giúp bạn phát huy tối đa năng lực não bộ cho dù bạn đang ở lứa tuổi nào. Bạn sẽ được cung cấp kiến thức liên quan đến nhiều khía cạnh khác nhau trong việc luyện tập trí não – từ sự nhạy bén của não bộ và trí nhớ, cho đến các bài luyện tập thể chất và chế độ ăn uống.

Càng hiểu về bộ não, bạn càng tận dụng được những khả năng đáng kinh ngạc của nó. Mỗi hoạt động tìm hiểu cách vận hành của bộ não là một "liều thuốc kích thích" hết sức giá trị, tương tự như món ăn bổ dưỡng đối với cơ thể vậy. Khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ tìm thấy một loạt các phương pháp, các bí quyết giúp bạn thực hiện tốt chương trình rèn luyện trí não và thúc đẩy bạn hành động.

Chương trình được chia làm nhiều phần nhỏ (kế hoạch hành động) với cường độ và khoảng thời gian thực hiện khác nhau.

- Chương trình bắt đầu với *7 Ngày Rèn luyện Năng lực Não bộ*, chỉ cần "đầu tư" một tiếng đồng hồ mỗi ngày. Đến cuối ngày thứ 7, bạn sẽ nhận thấy rõ trí óc của mình trở nên nhanh nhạy và sắc sảo hơn hẳn.

- Tiếp theo là *7 Tuần Duy trì Năng lực Não bộ*, đòi hỏi bạn phải dành ra mỗi tuần một ngày, kiên trì thực hiện trong vòng 7 tuần. Cuối phần luyện tập này, bạn sẽ cảm nhận được trí óc mình trở nên "thông suốt" như cách đây 10 năm.

- Phần cuối của chương trình là duy trì và củng cố năng lực não bộ dựa trên những tiến bộ mà bạn đã đạt được. Một số bài tập *Cải thiện Năng lực Não bộ trong vòng 7 phút* sẽ giữ cho bạn đi đúng hướng, đồng thời đưa ra nhiều gợi ý để đảm bảo bộ não của bạn sẽ tiếp tục hoạt động ở mức độ cao nhất.

Khi hoàn thành chương trình này, bạn sẽ nhận thấy trí óc của mình phát triển được những khả năng vượt bậc mà trước giờ bạn chưa bao giờ đạt được. Khi trí óc vận hành tốt hơn, bạn sẽ nhận ra chất lượng cuộc sống được cải thiện – bạn trở nên vui vẻ hơn, tự tin hơn, dám thử sức mình và thêm tin yêu vào cuộc sống.

Vậy thì bạn còn chờ gì nữa? Hãy "sang trang" và bắt đầu "hành trình" mới đi nào!

Chương 1

NHẬN NHIỀU "QUÀ" HƠN TỪ BỘ NÃO

Điều gì bạn có thể làm, hoặc mơ tưởng đến, hãy bắt tay vào thực hiện ngay.

Sự táo bạo thường chứa đựng trong nó sức mạnh, năng lực siêu phàm và hình ảnh của một thiên tài. Vậy, hãy bắt đầu ngay.

Johann von Goethe

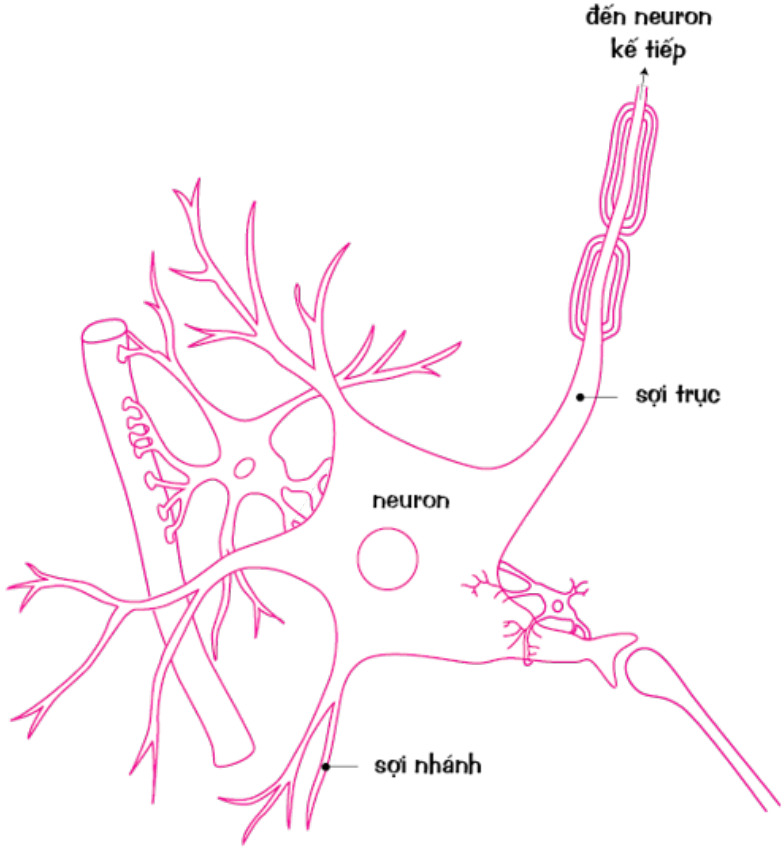
Bộ não của bạn là công cụ quyền năng nhất mà bạn có toàn quyền sử dụng. Nó nhanh và phức tạp hơn cả những chiếc máy tính siêu đẳng, nó là một trong những điều kỳ thú nhất Vũ Trụ. Hiểu được cách vận hành của bộ não sẽ giúp bạn sử dụng nó hiệu quả hơn, nhận được nhiều lợi ích hơn.

Nếu có thể nhìn xuyên thấu vào trong đầu, bạn sẽ thấy một "phong cảnh" ngoạn mục đến kinh ngạc – những "khe núi" và "thung lũng" nhấp nhô. "Thế giới" tươi hồng tinh tế đó chứa đến 72 – 82% nước – cho phép bạn suy nghĩ, yêu thương, ăn, ngủ, thức dậy, đi làm, chạy nhảy, chơi thể thao, xem ti-vi… tóm lại là tất cả mọi thứ tạo nên con người bạn.

TẾ BÀO NÃO

Các neuron, hay các tế bào thần kinh cấu thành nên bộ não, có kích thước rất nhỏ. Dưới kính hiển vi, chúng trông giống như những cái cây tí hon có rễ ở cả gốc và ngọn. Từ thân neuron tỏa ra hàng trăm sợi nhánh (dendrite) nhỏ xíu. Đây là các dây râu của tế bào, chịu trách nhiệm thu nhận tín hiệu từ các tế bào lân cận. Cuống dài được gọi là sợi trục (axon), có chức năng truyền tín hiệu

đến các tế bào khác.



BỘ NÃO – MỘT CẤU TRÚC LINH HOẠT

Cách đây không lâu, các nhà khoa học tin rằng mỗi người khi sinh ra đã có một số lượng nhất định tế bào thần kinh và các kết nối của chúng. Nghĩa là trong suốt những năm tháng cuộc đời, khi chúng ta học tập để tiếp thu cái mới và tích cóp những trải nghiệm cũng là lúc chúng ta đang sử dụng ngày càng nhiều những mối liên kết này. Họ cho rằng mỗi ngày có đến hàng triệu tế bào não chết đi, vì thế tuổi càng cao thì "vốn dự trữ" càng mau cạn kiệt và bộ não không thể hoạt động tốt như trước.

Giờ đây, công nghệ chụp ảnh đặc biệt – như kỹ thuật fMRI và hàng loạt các nghiên cứu – đã góp phần làm thay đổi những suy nghĩ "thâm căn cố đế" về bộ não. Trên thực tế, các liên kết trong não luôn thay đổi theo thời gian. Một số kết nối trở nên mạnh hơn, trong khi các kết nối khác thì mờ nhạt dần. Mỗi giây trôi qua, một

số liên kết mới được hình thành trong khi những liên kết khác mất đi hoặc chuyển hướng kết nối.

Mạng lưới các dây thần kinh trong bộ não thay đổi kết cấu liên tục. Thậm chí khi bạn đang chìm sâu vào giấc ngủ không mộng mị thì "trạm" truyền - phát và xử lý thông tin này vẫn tiếp tục hoạt động. Mỗi khi bạn trào dâng cảm xúc hoặc có một hoạt động tinh thần phức tạp nào đó, cả bộ não dường như sáng bừng lên do hằng hà sa số các tế bào thần kinh hoạt động cùng một lúc. Điều đặc biệt là không một tế bào thần kinh nào bừng sáng theo một khuôn mẫu nhất định – mỗi lần mỗi khác – cũng như không trải nghiệm cảm xúc nào giống với trải nghiệm cảm xúc nào. Đây là lý do bộ não của bạn thay đổi liên tục.

MẠNG LƯỚI KẾT NỐI BÊN TRONG NÃO BỘ

Ngay khi một cảm giác mới được truyền lên bộ não, nó sẽ truyền đi một loạt tác động thông qua mạng lưới các tế bào thần kinh. Mỗi tế bào thần kinh vừa truyền thông điệp của chính nó cho các tế bào thần kinh khác, vừa gởi tín hiệu ngược lại cho các tế bào thần kinh đã truyền tin cho nó.

Sau khi tín hiệu đầu tiên tắt hẳn, các tế bào thần kinh sẽ kết nối với nhau. Chúng đã được kích hoạt và sẵn sàng bừng sáng lần nữa. Vào lần sau, khi bộ não lại bắt được cảm giác quen thuộc ấy, các tế bào thần kinh sẽ truyền tin qua lại cho nhau với tốc độ nhanh hơn, giống như một con đường mòn dần được hình thành trong não. Nếu cảm giác đó không được lặp lại thì các liên kết trở nên yếu đi, như một con đường bị bỏ quên không sử dụng đến. Do đó, khi một cảm giác hay hành động được lặp đi lặp lại nhiều lần, mối liên kết giữa nhóm tế bào thần kinh ấy càng thêm thắt chặt và mạnh mẽ.

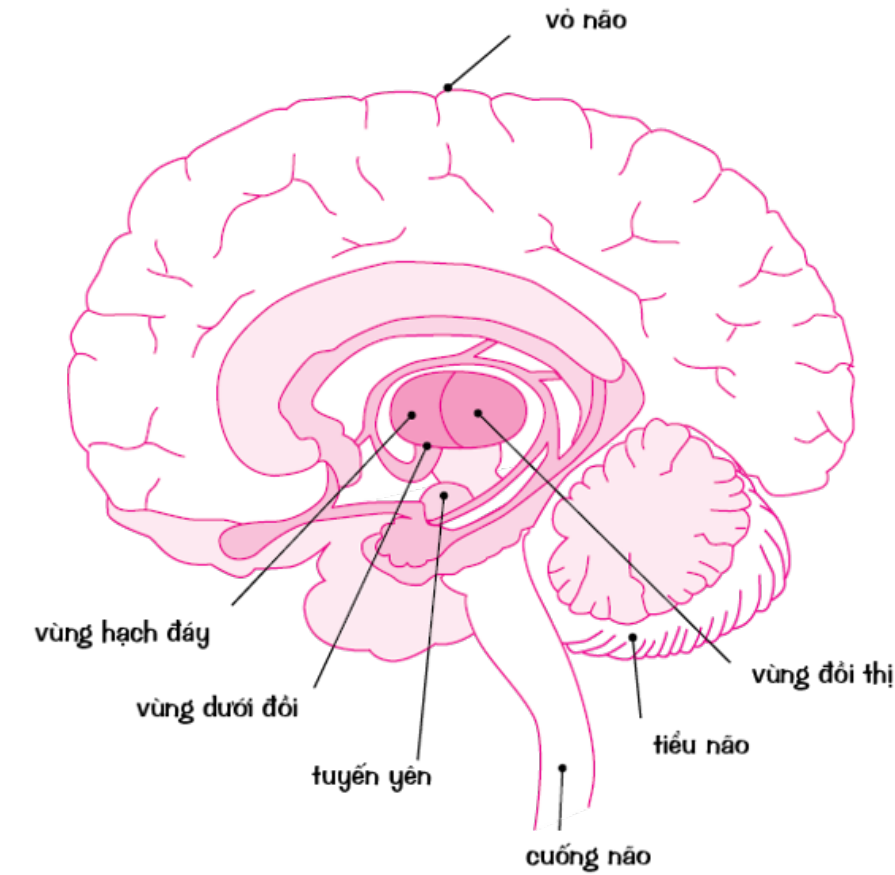
TÁI CẤU TRÚC BỘ NÃO

Từng có niềm tin cho rằng mỗi vùng não sẽ chịu trách nhiệm cho một hoặc một vài nhiệm vụ cụ thể. Các nhà khoa học đã từng vẽ những hình ảnh tuyệt vời về cơ thể và bộ não người để chỉ ra từng khu vực trên vỏ não thụ cảm (sensory cortex) – khu vực bao quanh vùng trên cùng của bộ não – có các đầu dây thần kinh kết nối từ các bộ phận khác nhau trên cơ thể. Theo quan điểm này, hiển nhiên các đầu dây thần kinh đó buộc phải gắn cố định vào não.

Tuy nhiên, nghiên cứu của nhà khoa học Edward Taub đã bác bỏ

quan điểm này và cho thấy một sự thật thú vị. Vào năm 1991, ông cắt đứt các dây thần kinh trên tay một số con khỉ được sử dụng để làm thí nghiệm. Ông đã vấp phải sự chống đối kịch liệt của một số nhà hoạt động bảo vệ động vật. Vài năm sau, khi các nhà khoa học kiểm tra những con khỉ này, họ nhận thấy thay vì nhận tín hiệu từ các ngón tay (mà nay đã trở nên vô dụng), các khu vực liên quan đến việc điều phối cử động ngón tay trong bộ não của những con khỉ đã nhận và trao đổi tín hiệu từ khuôn mặt. Điều này chứng tỏ bộ não hoàn toàn có thể "đấu nối" một mạng lưới mới.

SƠ ĐỒ CẤU TRÚC BỘ NÃO



Cấu trúc của bộ não vô cùng phức tạp. Mỗi khu vực khác nhau đảm nhiệm các chức năng khác nhau.

Bộ não được phân ra làm hai nửa, gồm bán cầu não trái và bán cầu não phải. Hai bán cầu não được ngăn cách bởi một đường rãnh sâu. Một đám dây thần kinh lớn, có tên là corpus callosum, giữ vai trò cầu nối giúp cho hai bán cầu não liên lạc với nhau.

Mỗi nửa bán cầu não gồm ba khu vực chính:

Tại vị trí trung tâm, sâu bên trong là gốc của bộ não – còn gọi là cuống não (brain stem) – được nối với các dây thần kinh cột sống. Cuống não chịu trách nhiệm chi phối và điều tiết các chức năng tiềm thức cơ bản của cơ thể như hít thở và nhịp tim.

Ngay phía sau não giữa (mid-brain), phần trên cùng của cuống não, là một khối có kích thước bằng quả mơ. Đây là tiểu não (cerebellum), có chức năng kiểm soát sự cân bằng và phối hợp.

Khu vực thứ ba, khu vực lớn nhất của bộ não, là đại não (cerebrum), bao quanh não giữa như một quả mận bao quanh hột. Đây là nơi quá trình tư duy có ý thức diễn ra và là nơi kích hoạt các nhiệm vụ phức tạp như nói, đọc hay kiểm soát vận động một cách có ý thức.

Đại não được chia thành bốn thùy (lobe), có lớp bên ngoài nhăn nheo, xếp nếp với các rãnh sâu được gọi là sulci và các khối lồi được gọi là gyri. Lớp bên ngoài này chính là vỏ não (cerebral cortex) và là trung tâm điều khiển của não bộ. Đây là nơi thu nhận, theo dõi các thông điệp, và cũng là nơi phát ra mệnh lệnh, truyền đến các bộ phận khác trong cơ thể.

BỘ NÃO TRẺ MÃI KHÔNG GIÀ?

Sự linh hoạt của bộ não có ý nghĩa rất quan trọng trong việc hạn chế tác động của tiến trình lão hóa. Giờ thì bạn đã biết bộ não có khả năng hoạt động linh hoạt suốt cả cuộc đời. Do đó, việc vận dụng tính năng đặc biệt này để giữ cho trí óc luôn minh mẫn và huy động những khu vực khác cùng khắc phục những khiếm khuyết nào đó ở não bộ là điều hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát của ta. Nói cách khác, chúng ta có thể tạo ra những thay đổi tích cực để chống lại sự "già nua" của bộ não – bất kể chúng ta đang ở độ tuổi nào.

Taub và các cộng sự đã tìm ra bằng chứng mạnh mẽ cho thấy bộ não có thể được chữa lành bởi chính sự linh hoạt của nó. Thật đáng kinh ngạc, một số người mất khả năng vận động cánh tay – do đột quỵ – đã được tập luyện để có thể sử dụng lại cánh tay tưởng chừng như vô dụng kia. Họ vận dụng phương pháp *Constraint-Induced (CI) Movement Therapy* (tạm dịch: *Liệu pháp Vận động Cưỡng ép*) – trong đó cánh tay lành lặn bị cột lại và buộc phải sử dụng cánh tay bị liệt. Dù phần não điều khiển cánh tay liệt đã bị "hỏng" nhưng liệu pháp điều trị này đã buộc bộ não phải

“khai phá” các khu vực mới để cử động phần chi bị liệt.

Liệu pháp này cũng được áp dụng để điều trị chứng nói khó và chứng khó đọc. Mặc dù đây mới chỉ là những nghiên cứu bước đầu nhưng Mezernich tin rằng sự linh hoạt của bộ não cho phép chúng ta bảo vệ bản thân trước tình trạng lão hóa.

“ĐỆM” TINH THẦN

Những nghiên cứu từ các góc độ khác cũng đã ủng hộ cho luận điểm của Mezernich về việc chúng ta có thể bảo vệ bộ não tránh được tình trạng suy giảm chức năng hoạt động theo thời gian.

Trong suốt một thời gian dài, các nhà khoa học quan sát thấy những người làm việc trí óc nhiều hơn và có nền tảng giáo dục tốt hơn dường như được bảo vệ, có khả năng chống lại sự suy giảm sức khỏe tinh thần khi về già tốt hơn những người khác – thậm chí còn có thể kháng bệnh Alzheimer (bệnh gây sa sút trí tuệ, hay mất trí nhớ). Thực tế cho thấy họ được bảo vệ tốt hơn, ít mắc phải những chấn thương ở đầu, ít say xỉn, ít bị bệnh Parkinson (bệnh liệt rung) và còn có khả năng ngăn ngừa lão hóa. Những nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng “đệm” tinh thần này, hay “nguồn lưu trữ tri thức/nhận thức”, có ý nghĩa rất quan trọng.

Theo kết quả nghiên cứu, việc lưu trữ tri thức/nhận thức không thực sự giúp cho bộ não chống lại tình trạng lão hóa về mặt thể lý, nhưng nó đóng vai trò như là “tấm đệm” giúp con người chống lại tác động của bất kỳ tổn hại nào. Ví dụ, một số dạng suy giảm chức năng thần kinh ở người cao tuổi có liên quan đến những tổn thương chất trắng – một phần của bộ não được hình thành bởi các tua kết nối tế bào thần kinh.

Nghiên cứu của Laurence Whalley ở Đại học Aberdeen vào năm 2001 cho thấy khi mất đi cùng một lượng chất trắng, chức năng thần kinh của những người được giáo dục tốt hơn dường như ít bị ảnh hưởng hơn hẳn. Hai năm sau, các nhà nghiên cứu ở California đã chứng minh rằng so với người bình thường, những người có trình độ học vấn cao hiếm khi bị giảm chỉ số thông minh (IQ) sau khi bị chấn thương đầu.

Ngày càng có nhiều nhà khoa học đồng tình rằng những người được giáo dục tốt hơn, thông minh hơn có khả năng khai thác năng lực trí não tối ưu hơn. Đó là do bộ não của những người này có khả năng tìm kiếm những mạng lưới mới để thay thế cho những mạng lưới cũ mất đi khi bộ não bị tổn thương.

CÁC TẾ BÀO NÃO MỚI

Nghiên cứu về tế bào não cho thấy các tế bào thần kinh có thể tái tạo sau khi bị chấn thương. Ngoài ra, trong suốt cuộc đời, các tế bào thần kinh mới được tạo ra tại một số phần của não bộ, như vùng hồi hải mã (hippocampus) chẳng hạn. Quá trình tạo ra các tế bào thần kinh mới từng được cho là khá hạn chế. Tuy nhiên, dù sao thì quá trình này vẫn diễn ra – và sự thật này đã làm… chấn động giới khoa học chuyên nghiên cứu về thần kinh. Liệu điều gì sẽ xảy ra nếu quá trình này được kích thích vừa đủ mức để các tế bào não tổn thương được chữa lành?

Một số nhà nghiên cứu đang tìm cách kích thích quá trình tạo các tế bào thần kinh mới thông qua việc sử dụng các loại thuốc mới. Số khác đang xem xét khả năng thúc đẩy tiến trình này bằng cách dùng tế bào gốc – là những tế bào có khả năng tự tăng sinh, biệt hóa thành nhiều loại tế bào, các mô, các cơ quan khác nhau của cơ thể. Các nhà nghiên cứu tế bào gốc kiên định với giả thuyết về khả năng chữa lành các bệnh liên quan đến não như Alzheimer, Parkinson và Huntington (một loại bệnh thần kinh di truyền).

KHẢ NĂNG HỌC HỎI

Một trong những khả năng đáng kinh ngạc nhất của não người là khả năng học hỏi, tiếp thu vượt trội trong suốt cuộc đời. Ngoài những kỹ năng cơ bản tồn tại từ đầu (như biết cách làm thế nào để thở, làm thế nào để kiểm soát nhịp tim và nhiệt độ cơ thể), bộ não cũng học được khá nhiều thứ khác bằng cách tạo các mạng lưới kết nối nhằm phản ứng trước những tác động đến từ thế giới bên ngoài.

Khi bạn cung cấp cho bộ não một thông tin đầu vào, mạng lưới thần kinh tiếp nhận thông tin đó sẽ thay đổi và thắt chặt mối liên kết. Nếu không nhận được thông tin đầu vào tương thích thì mạng lưới thần kinh chuyên trách ấy sẽ không thay đổi, thậm chí có thể suy yếu dần.

Khi còn trẻ, bộ não của chúng ta phải tiếp nhận và học hỏi rất nhiều điều. Bộ não của một đứa trẻ sẽ liên tục hoạt động để tiếp thu cái mới và đòi hỏi năng lượng glucose gấp đôi người lớn để duy trì quá trình này.

Nghiên cứu trên động vật cho thấy các tế bào thần kinh được kích thích – thông qua hình thức học tập – sẽ liên kết rộng hơn và mạnh mẽ hơn so với các tế bào thần kinh khác. Các mạch máu sẽ

phát triển mạnh hơn trong khu vực não được kích thích, làm tăng lưu lượng máu, mang lại năng lượng glucose và nguồn nhiên liệu oxy cho các tế bào. Các tế bào thần kinh đệm(*), "nội trợ" đắc lực của não bộ, sẽ phát triển nhanh trong khu vực được kích thích. Việc học hỏi, tiếp thu thậm chí có thể kích thích sự tăng trưởng các tế bào thần kinh mới trong khu vực thích hợp.

(*) Tế bào thần kinh đệm từ lâu được xem là đóng vai trò không mấy quan trọng. Chúng cung cấp chất dinh dưỡng cho các neuron và thay thế tổ chức não bị tổn thương. Tuy vậy, bằng chứng gần đây cho thấy tế bào thần kinh đệm có vai trò phức tạp hơn. Chúng hợp nhất với neuron, xử lý các tín hiệu liên quan đến việc học tập và trí nhớ. Vì thế, mất tế bào thần kinh đệm có thể góp phần làm suy giảm trí nhớ và khả năng học tập.

TRÍ NÃO DIỆU KỲ!

Các tế bào thần kinh được kích hoạt cùng lúc sẽ liên kết với nhau

Bộ não người bắt đầu phát triển ngay từ thời điểm tinh trùng thâm nhập vào trứng, và nó phát triển với một tốc độ không tưởng. Vào mỗi giây trong khoảng thời gian đầu thai kỳ, bộ não của thai nhi phát triển tận 4.000 tế bào não mới. Cứ mỗi giờ, "dân số" tế bào não tăng thêm 15 triệu! Khi đã phát triển đến một mức độ nào đó, chúng "di cư" đến những vùng đã được ấn định sẵn trong não bộ.

Một khi đã đến được điểm cần phải đến, các tế bào thần kinh sẽ căng trải các đầu mối kết nối đến các tế bào thần kinh lân cận. Một số tế bào thần kinh tạo ra vô số các kết nối và phát triển mạnh, trong khi một số khác thì bị cô lập và teo lại. Những tế bào "sống sót" là những tế bào được kích thích và tạo liên kết với các tế bào khác.

Quá trình này đã đặt nền móng quan trọng cho vòng đời của não - tế bào thần kinh nào được sử dụng sẽ phát triển mạnh, còn tế bào thần kinh nào không được dùng đến sẽ không phát triển.

Trong suốt thời thơ ấu, các tế bào thần kinh tham gia vào một cuộc đua không ngơi nghỉ. Có những khu vực não được phân bổ chịu trách nhiệm đối với các kỹ năng cụ thể, như ngôn ngữ hay âm nhạc. Sự phát triển của những khu vực này phụ thuộc vào mức độ được kích thích và mạng lưới những tế bào thần kinh còn "sống sót". Mặc dù chúng ta được thừa hưởng những khả năng nhất định, nhưng đây chỉ là một phần nhỏ. Việc nuôi dưỡng và rèn luyện tế bào não sẽ giúp xác định khả năng phát triển các tiềm lực sẵn có.

SỬ DỤNG BỘ NÃO

Mặc dù các nhà thần kinh học có thể vẽ sơ đồ các khu vực não kiểm soát các chức năng khác nhau – khả năng ngôn ngữ, khả năng mường tượng không gian/hình ảnh, v.v. – nhưng bản đồ này là khác nhau ở mỗi người. Sự cạnh tranh giữa các tế bào thần kinh làm cho ranh giới các khu vực thay đổi liên tục, tùy theo thông tin đầu vào thu nhận được.

Cụ thể là, bộ phận nào của cơ thể thường được sử dụng thì khu vực não kiểm soát chúng cũng phát triển theo. Ảnh quét bộ não của người chơi vĩ cầm cho thấy phần não điều khiển các ngón tay của bàn tay trái – các ngón bấm dây đàn – sẽ có diện tích lớn hơn nhiều so với các khu vực khác. Nghệ sĩ vĩ cầm nào bắt đầu chơi đàn khi càng nhỏ tuổi thì khu vực này trên bộ não sẽ càng lớn. Điều này cho thấy ta càng kích thích vào khu vực nào, khu vực đó càng phát triển mạnh.

Vì vậy, bí quyết giúp "cải lão hoàn đồng" cho bộ não là hãy liên tục trải nghiệm những điều mới mẻ. Và đây cũng là cách mà Einstein làm tươi mới cho các vấn đề khoa học khô khan – bằng cách chơi vĩ cầm; Winston Churchill có được một góc nhìn khác về chính trị – bằng cách vẽ tranh phong cảnh.

TRÍ NÃO DIỆU KỲ!

Hiệu quả của nhạc Mozart

Vào thập niên 1990, nhà tâm lý học người Mỹ Frances Rauscher đã khám phá ra một điều kỳ lạ: nghe nhạc Mozart giúp cải thiện kỹ năng về không gian và lý luận toán học. Hiệu quả này đã được chứng minh trên những con chuột trong phòng thí nghiệm bằng cách cho chúng vừa nghe nhạc Mozart vừa tìm đường thoát khỏi mê cung. Ngay sau đó, Rauscher phát hiện ra rằng các bản piano sonata của Mozart thực sự đã kích hoạt các gien liên quan đến việc truyền tín hiệu thần kinh ở những con chuột này.

Trong một nghiên cứu khác, trẻ nhỏ được truyền thụ những bài học về âm nhạc đã cải thiện đáng kể điểm số IQ so với các bạn đồng trang lứa – được cho xem phim, hay học trên máy tính. Và điều này cũng có thể xảy ra với người lớn.

TỰ ĐỘNG HÓA NÃO BỘ

Một trong những điều tuyệt vời nhất về bộ não đó là càng thực hiện thì càng thấy dễ. Một số kỹ năng trở nên thành thục đến nỗi

bộ não không cần phải tốn thời gian suy nghĩ về cách thực hiện.

Ví dụ, lái xe hơi là một hoạt động cực kỳ phức tạp, đòi hỏi phối hợp nhiều bộ phận cơ thể khác nhau. Tuy nhiên, hầu hết mọi người đều có thể thực hiện việc này một cách tự động theo hướng dẫn vô thức của não bộ, trong khi phần não có ý thức đang say sưa với chủ đề thời tiết hay lắng nghe tin tức về tình trạng giao thông.

Tương tự, một khi bạn đã biết đi xe đạp, chơi dương cầm, bơi hay nấu ăn, những kỹ năng này sẽ theo bạn suốt đời và tốn rất ít trí lực để thực hiện. Nếu không được sử dụng trong một thời gian dài thì những khả năng này có thể suy yếu đi nhưng không bao giờ biến mất.

TẾ BÀO THẦN KINH PHẢN CHIẾU: KHẢ NĂNG NẮM BẮT Ý NGHĨ TỰ NHIÊN

Năm 1996, ba nhà thần kinh học đã thăm dò não của loài khỉ Macaque và nhận thấy các tế bào não nằm trong khu vực chịu trách nhiệm điều khiển vận động không chỉ phát sáng khi các con khỉ di chuyển mà còn bị kích hoạt phát sáng khi chúng nhìn thấy những con khỉ khác cũng có hành vi chuyển động tương tự. Từ đó, các nhà khoa học phát hiện ra rằng nhiều loài động vật, kể cả con người, đều có*những tế bào thần kinh phản chiếu* như thế.

Nhiều nhà khoa học tin rằng đây là những tế bào thần kinh cho phép chúng ta đặt mình vào hoàn cảnh của người khác để cảm thông và hiểu được cảm xúc của người khác từ góc nhìn của họ. Đó là nguyên nhân vì sao mà khán giả say sưa, cuồng nhiệt theo dõi trận bóng đá cứ như đang thực sự tham gia vào trận bóng. Tế bào thần kinh của họ phản chiếu lại mọi động tác của cầu thủ – sút bóng và nhìn thấy bóng bay vào khung thành. Tương tự, khán giả xem kịch cũng trải qua các cung bậc cảm xúc y như diễn viên trên sân khấu vì *các tế bào thần kinh phản chiếu* của họ bừng sáng trong sự cảm thông.

Các nhà khoa học bắt đầu nghĩ rằng *tế bào thần kinh phản chiếu* liên quan mật thiết đến cách chúng ta tìm hiểu về thế giới. Chúng ta thu thập hàng loạt thông tin từ thế giới và sau đó "diễn lại" chúng trong đầu để tạo dựng nên một hình ảnh cho phép chúng ta tương tác với nhau một cách hiệu quả.

Mặc dù nghiên cứu về *tế bào thần kinh phản chiếu* chỉ mới bắt đầu, nhưng có vẻ một trong những cách tốt nhất có thể giúp bạn học được các kỹ năng mới và nâng cao hiệu suất hoạt động trí não là

tạo ra thật nhiều *tế bào thần kinh phản chiếu*. Ví dụ, khi bạn đang cố gắng học một kỹ năng mới, hãy chăm chú quan sát một chuyên gia đang thực hiện kỹ năng đó. Quan sát tất cả các chuyển động và cố gắng tưởng tượng trong đầu xem bạn sẽ thực hiện các động tác tương tự như thế nào. Quy trình này để lại cảm xúc gì? Lặp đi lặp lại quy trình trong đầu, điều chỉnh cho đến khi bạn cảm thấy chắc chắn, sẵn sàng thực hiện kỹ năng ấy. Cách này có thể giúp bạn đạt được nhiều tiến bộ trong quá trình thực hành các kỹ năng.

Bên cạnh việc học các kỹ năng mới, cũng có nhiều cách giúp phát triển các *tế bào thần kinh phản chiếu*. Một trong số đó là phát huy trí tưởng tượng. Bất cứ khi nào có cơ hội, hãy tập trung tưởng tượng bạn cảm thấy thế nào khi trở thành người khác. Đặt mình vào hoàn cảnh của người đó. Nghĩ đến cảm nhận của họ và lý do tại sao họ lại cư xử như vậy. Việc này sẽ giúp bạn thấu hiểu người khác hơn, đồng thời có thể nâng cao năng lực trí não của bạn.

TÍNH HIỆU QUẢ & SỰ THÔNG THÁI

Một khía cạnh khác mà chúng ta thường quan tâm khi bàn về bộ não đó là sự thông thái, khôn ngoan. Có thể bạn cho rằng khôn ngoan là khả năng nắm bắt được bản chất của tình huống phức tạp và hành động sao cho phù hợp. Lập luận này khiến ta có cảm giác sự khôn ngoan, thông thái thường gắn liền với tuổi tác – một quá trình lâu dài với những thử nghiệm, thất bại và thành công.

Ngoài ra, các nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng càng lớn tuổi thì cảm xúc của chúng ta càng ổn định hơn. Bộ não ít nhạy cảm, bớt lo lắng thái quá và ít mang những cảm xúc tiêu cực sẽ giúp ta nhìn nhận sự việc rõ ràng hơn. "Giận quá mất khôn", người xưa đã biết quá rõ; còn trong hiện tại, ngày càng có nhiều bằng chứng khoa học xác minh cho luận điểm này.

Các nhà khoa học cũng bắt đầu nhận thấy nếu được rèn luyện tốt, ta có thể gia tăng chỉ số IQ của mình. Chỉ số IQ có liên quan mật thiết với *trí nhớ làm việc*, là số lượng dữ liệu mà ta có thể lưu trữ trong đầu vào thời điểm hiện tại. Nhà thần kinh học về nhận thức, Torkel Klingberg của Viện Karolinska Thụy Điển, đã nghiên cứu sự phát triển và thay đổi hình dạng của não bộ trong suốt thời thơ ấu, đặc biệt là quá trình phát triển sự chú ý và *trí nhớ làm việc*. Với sự hỗ trợ của chương trình đào tạo đặc biệt, ông đã chứng minh rằng hệ thống thần kinh được sử dụng trong *trí nhớ làm việc* thực sự có thể phát triển để đáp ứng lại sự đào tạo. Hơn thế, những đứa trẻ hoàn thành khóa đào tạo của ông đều đạt được kết quả khả quan hơn trong các bài kiểm tra được soạn thảo riêng – một phần

của cuộc thí nghiệm – và chỉ số IQ tăng thêm 8%.

Như vậy có nghĩa là bạn có thể trở nên thông minh hơn khi được đào tạo bằng một chương trình thích hợp. Đây là một ý tưởng hay giúp cải thiện năng lực trí não, và cũng là tất cả những gì mà chương trình rèn luyện trí não trong bộ sách này hướng đến.

TRÍ NÃO DIỆU KỲ!

Trở thành chuyên gia

Một số người khiến chúng ta sửng sốt trước những khả năng không tưởng của họ – một nhà vô địch về trí nhớ có thể nhớ các chuỗi số dài ngoằng, một nghệ sĩ dương cầm có thể đọc thầm bản hòa âm phối khí phức tạp trong khi đang nói chuyện trước lớp đào tạo ca sĩ của mình, một chuyên gia về máy tính có thể chọc thủng "bức tường thành" an ninh của quốc gia...

Với sự trợ giúp của máy quét hiện đại và kỹ thuật nghiên cứu, các nhà khoa học bắt đầu tìm hiểu về não bộ của những người có khả năng tuyệt vời và phát hiện ra rằng não bộ của họ không khác gì so với não bộ của những người bình thường. Trong thực tế, hầu hết chúng ta đều có thể trở thành chuyên gia trong lĩnh vực mà chúng ta muốn.

Tất cả những gì chúng ta cần là động lực để trau dồi kỹ năng đó. Nghĩa là cần đầu tư thời gian, và tất nhiên là cả sự nỗ lực không ngừng. Việc thực hành thường xuyên sẽ "hằn sâu" thêm ký ức vào bộ nhớ tự động – bộ nhớ này không chiếm không gian trong trí nhớ làm việc và cho phép ta làm một số việc mà không cần phải suy nghĩ. Ước tính bạn sẽ mất khoảng mười năm để trở nên thành thạo về lĩnh vực nào đó và tất nhiên phần thưởng là rất lớn.

Chương 2
TRÍ NHỚ VÔ HẠN

Nghệ thuật ghi nhớ chính là nghệ thuật tập trung chú ý.

Samuel Johnson

Đối với nhiều người, một trong những nỗi lo lớn nhất khi về già là mất trí nhớ. Tuy nhiên, sự thật là khả năng ghi nhớ của chúng ta không có giới hạn. Người lớn tuổi có thể phải mất nhiều thời gian hơn để nhớ ra điều gì đó, nhưng nếu ký ức vẫn còn thì vẫn có thể nhớ được, dù ở độ tuổi nào.

Thay vì mải lo nghĩ về những khoảnh khắc nhớ nhớ quên quên khi ngày càng lớn tuổi, chúng ta nên khắc ghi sâu những gì bản thân có thể thực hiện.

Có rất nhiều ví dụ điển hình về trí óc minh mẫn của các bậc cao niên.

Những công trình nghệ thuật tuyệt đỉnh của Michelangelo(*) ra đời khi ông ở độ tuổi 60, và ông vẫn tiếp tục tạo ra nhiều "siêu phẩm" mãi cho đến khi ông qua đời ở tuổi 89.

(*) Michelangelo là điêu khắc gia nổi tiếng nhất trong lịch sử nghệ thuật Công giáo thời kỳ Phục hưng ở Ý.

Faust, tác phẩm kịch nổi tiếng của Goethe(**) được hoàn thành khi ông 82 tuổi, chỉ 9 tháng trước khi ông qua đời.

(**) Goethe là một trong những vĩ nhân của nền văn chương thế giới. Ông là thi sĩ, nhà soạn kịch, tiểu thuyết gia, nhà khoa học, chính khách và triết gia lỗi lạc của Đức.

Thời hiện đại thì có Vera Stravinsky, một họa sĩ bậc thầy với nhân

sinh quan: "*Sống là một quá trình làm việc cần mẫn*". Bà vẽ tranh mỗi ngày cho đến khi qua đời ở tuổi 97, và trí nhớ vẫn minh mẫn cho đến tận ngày cuối đời.

Bác sĩ Paul Sherwood, người mà tôi quen, đến 90 tuổi vẫn còn hành nghề tại phố Harley, Luân Đôn. Ông vẫn làm việc năm ngày một tuần vì ông luôn xác tín với niềm tin rằng phải bận rộn thì mới có thể sống lâu.

Mẹ tôi, Jean Buzan, 90 tuổi là một trường hợp điển hình khác cho thấy bạn có thể đạt được điều gì khi sống năng động và yêu đời mỗi ngày. Bà tin chắc rằng nếu chúng ta tin tưởng bản thân và tiếp tục kích hoạt bộ não của mình thì chẳng những sẽ không già đi mà còn khỏe mạnh hơn.

Điều này cũng hoàn toàn đúng đối với trí nhớ của bạn, và các phương pháp được gợi ý trong chương sau sẽ chỉ cho bạn biết bạn có thể làm gì để cải thiện trí nhớ – dù bạn đang ở độ tuổi nào; nhưng trước hết, hãy bắt đầu bằng câu hỏi sau...

TRÍ NHỚ LÀ GÌ?

Trí nhớ...

... có thể là hồi ức về một ngày mưa trên bãi biển khi bạn còn là một đứa trẻ.

... có thể là khả năng viết thư mà không cần suy nghĩ xem phải cầm bút thế nào và trình bày ra sao.

... giúp cho những chữ đầu tiên vẫn lưu giữ trong đầu bạn ngay cả khi bạn đã đọc đến cuối câu...

Tóm lại, trí nhớ liên quan đến mọi điều bạn đã từng học hỏi hoặc trải nghiệm. Ký ức vẫn đang được hình thành và lưu giữ trong mỗi khoảnh khắc cuộc đời.

Bộ não giúp bạn ghi nhớ điều gì đó bằng cách tạo ra một loạt đường dẫn, gọi là *dấu vết ký ức*. Khi các kết nối thần kinh này bị "đứt đoạn" do lâu ngày không được sử dụng đến thì ký ức sẽ rơi vào quên lãng.

Ghi nhớ là một nhiệm vụ đa tầng và phức tạp diễn ra trong tất cả các khu vực của não bộ. Một số ký ức bị giới hạn trong một số khu vực nhất định, tuy nhiên hầu hết thì được lưu giữ trong mạng lưới tương tác rộng lớn hoặc thậm chí trong toàn bộ não. Có

những ký ức dù "yên vị" tại một khu vực cụ thể nhưng cũng thường liên kết với nhiều khu vực khác.

Ban đầu, các nhà tâm lý học nghĩ rằng họ sẽ tìm ra được bằng chứng khoa học về việc mỗi ký ức được lưu giữ tại một vị trí riêng trong não. Họ nghĩ nếu có được những công cụ thích hợp thì đến một ngày, họ có thể xác định được nhóm tế bào thần kinh hay thậm chí là một tế bào thần kinh đơn lẻ đang lưu giữ một ký ức nào đó. Mặc dù thực sự có những phần của não bộ liên quan đến những kỹ năng đặc biệt, nhưng giờ đây chúng ta biết ngay cả những kỹ năng này cũng có mạng lưới liên kết linh hoạt. Thực vậy, hầu hết các ký ức dường như đều có khả năng kích thích toàn bộ trí não.

Phần lớn các ký ức đều linh hoạt thay đổi. Mỗi lần một ký ức nào đó được sử dụng thì nó lại thay đổi một chút. Ví dụ, khi bạn đi ăn nhà hàng, vỏ não trước trán (*frontal cortex*, phần lý luận của bộ não) sẽ tập hợp các chi tiết của sự kiện này thành một loại ký ức, hạch hạnh nhân (*amygdala*, trung tâm cảm xúc) sẽ "thổi" thêm cảm xúc, ý nghĩa vào những ký ức này. Nếu bạn nhớ đến những cảm xúc tuyệt vời trong buổi hẹn hò thì ký ức sẽ gắn với cảm xúc đẹp. Còn khi bạn biết người hẹn hò tối hôm trước đã "biến mất" cùng người khác, giờ đây khi cố nhớ lại bữa tối ấy, cảm xúc của bạn sẽ hoàn toàn khác. Ký ức được gắn với một cái nhãn khác, và vì vậy bạn sẽ nhớ về nó theo cách khác. Các giềng mối liên quan đến *dấu vết ký ức* ấy đã thay đổi.

BỘ NÃO LƯU GIỮ KÝ ỨC NHƯ THẾ NÀO?

Mặc dù nghiên cứu vẫn còn trong giai đoạn "trứng nước" nhưng một số nhà tâm lý học nghĩ rằng ngay cả những ký ức vụn vặt nhất cũng được lưu trữ trong các nhóm hoặc các mạng lưới tế bào thần kinh tại nhiều khu vực khác nhau trong bộ não chứ không chỉ tại một vị trí đơn lẻ nào. Thậm chí chúng còn có thể được lưu trữ trong hệ thống thần kinh bên ngoài bộ não. Khi bạn nhớ điều gì đó, tất cả các yếu tố sẽ được tập hợp tại nơi mà nhà thần kinh học Antonio Damasio gọi là "vùng hội tụ" – nằm gần mạng lưới tế bào thần kinh cảm giác, nơi ghi nhận những thông tin đầu tiên về sự kiện.

Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy *hồi hải mã* (*hippocampus*) – nằm ngay chính giữa bộ não và tiếp xúc với cả hai bán cầu não – sẽ gởi các ký ức mới đến bộ não và tập hợp chúng lại khi cần. Điều thú vị là dường như hầu hết các hoạt động lưu trữ ký ức sẽ được thực hiện trong khi bạn ngủ. Tương tự với cách máy

tính sao lưu dữ liệu tự động vào ban đêm, *hồi hải mã* gởi những ký ức trong ngày cho "trung tâm lưu trữ" khi bạn đang say ngủ và mơ – có lẽ đây là lý do vì sao một đêm ngon giấc rất cần thiết cho việc học.

Cuối cùng, chính tế bào thần kinh sẽ là nơi lưu trữ ký ức bằng cách phát sáng và tạo liên kết với các tế bào thần kinh khác. Mỗi ký ức là một hình thái phát sáng riêng biệt của các tế bào thần kinh, chứ không phải của một tế bào thần kinh đơn lẻ nào. Đó là một mạng lưới! Và như chúng ta đã biết, mỗi trải nghiệm mới sẽ làm cho một số liên kết mạnh lên và làm suy yếu một số liên kết khác. Sau khi trải nghiệm đó qua đi, những thay đổi sẽ nhanh chóng phai mờ nếu nó không hỗ trợ cho *nhận thức dài hạn (long-term potentiation). Nhận thức dài hạn* có nghĩa là khi một trải nghiệm được lặp lại càng nhiều thì mạng lưới thần kinh có liên quan sẽ càng mạnh, khiến cho ký ức ấy càng trở nên sâu sắc.

TRÍ NÃO DIỆU KỲ!

Suy nghĩ lạc quan giúp bạn lâu già

Ở Trung Quốc, người cao tuổi thường được kính trọng vì sự thông thái của họ, và quan niệm về "tuổi già" cũng không mang nghĩa tiêu cực như ở phương Tây. Thú vị là trong một nghiên cứu của Đại học Harvard, các nhà nghiên cứu đã so sánh hiệu năng ghi nhớ của một nhóm người đến từ Trung Quốc và một nhóm người đến từ Mỹ. Họ không tìm thấy sự khác biệt nào về khả năng ghi nhớ ở những người trẻ tuổi trong hai nhóm này. Tuy nhiên, trí nhớ của những người cao tuổi Trung Quốc vượt trội hơn hẳn những người Mỹ cao tuổi nhờ vào thái độ tích cực đối với tuổi tác. Tương tự, những người Mỹ có cái nhìn lạc quan về tuổi tác cũng có trí nhớ tốt hơn so với những người mang cái nhìn tiêu cực.

Bài học ở đây là: nếu bạn nghĩ rằng bạn ngày càng lú lẫn và sức mạnh trí não sẽ giảm sút khi về già thì điều bạn trông đợi sẽ trở thành hiện thực. Còn nếu bạn nghĩ rằng bạn sẽ bước vào "tuổi xế chiều" với sự thông thái và trí não sẽ "càng già càng cay" thì nhiều khả năng bạn sẽ đạt được điều này.

TRÍ NÃO DIỆU KỲ!

Bộ não tạo ra những ký ức lâu dài bằng cách nào?

Về cơ bản, ký ức là những nhóm tế bào thần kinh phát sáng cùng nhau theo cùng một mô thức. Bất cứ khi nào các mối liên kết được kích hoạt, chúng sẽ kết nối với nhau thành ký ức nhờ vào nhận thức

dài hạn.

Khi neuron thứ nhất phát sáng, nó sẽ kích hoạt neuron "hàng xóm". "Động tác" này sẽ kích hoạt các cơ quan thụ cảm ở neuron thứ hai tại điểm kết nối giữa hai neuron, khiến neuron thứ hai sẵn sàng phát sáng trong tương lai. Neuron thứ hai sẽ ở trạng thái chờ trong một vài ngày, và chỉ cần một tín hiệu le lói từ neuron thứ nhất thôi cũng có thể khiến nó bừng sáng.

Nếu tín hiệu đó xuất hiện liên tục thì mối liên kết giữa hai neuron này trở nên mạnh đến nỗi chúng sẽ luôn phát sáng cùng nhau. Khi chúng cùng phát sáng mạnh mẽ, sự kết hợp này có thể kích hoạt neuron bên cạnh. Nếu quá trình lặp đi lặp lại nhiều lần, neuron thứ ba cũng sẽ bị kéo vào nhóm, tạo thành một ký ức khó phai.

Phân loại trí nhớ

TRÍ NHỚ THÔNG QUA CÁC GIÁC QUAN (TRÍ NHỚ TẠM THỜI)

Trí nhớ thông qua các giác quan là dạng trí nhớ ngắn ngủi nhất. Đây là trí nhớ lưu giữ thông tin đầu vào từ tất cả các giác quan trong một thời gian ngắn. Tại bất kỳ thời điểm nào, khi có quá nhiều thông tin đầu vào, *trí nhớ tạm thời* chỉ giữ lại những thông tin đủ dài để bộ não có thể sắp xếp, phân loại theo mức độ hữu ích và bỏ đi tất cả những thông tin "thừa". Điều này cho phép bạn tiếp tục nhìn thấy, nghe thấy và cảm nhận được sự vật, sự việc thêm một khoảng thời gian sau khi chúng diễn ra.

Trí nhớ tạm thời thông qua thị giác được gọi là *trí nhớ hình ảnh*. Ví dụ, bạn có thể dùng pháo hoa viết tên mình trong không khí vào ban đêm, nếu bạn viết đủ nhanh thì bạn có thể nhìn thấy ký tự cuối cùng trong khi mắt vẫn còn lưu giữ ký ức về ký tự đầu tiên.

Nếu bạn nghĩ rằng bạn không nghe rõ người kia vừa nói điều gì, rồi bỗng dưng nhớ ra, thì đấy là lúc *trí nhớ tạm thời thông qua thính giác*, hay *trí nhớ âm thanh*, đang hoạt động để "phát lại" những gì người kia nói.

TRÍ NHỚ NGẮN HẠN & TRÍ NHỚ DÀI HẠN

Bộ nhớ có thể làm việc trong ngắn hạn hoặc dài hạn. *Trí nhớ ngắn hạn* là quá trình bộ não lưu trữ thông tin trong vài giây, vài phút hay nhiều nhất là vài giờ. Loại trí nhớ này được sử dụng khi bạn tra số điện thoại trong danh bạ và chỉ nhớ đủ lâu để có thể bấm số trên điện thoại của bạn. Nó thực sự hữu ích trong các hoạt động hàng ngày, do đó nhiều nhà tâm lý học thích gọi nó là *trí nhớ làm*

việc.

Dạng *trí nhớ ngắn hạn* này cho phép bạn lưu giữ phần đầu của câu nói trong đầu khi bạn lắng nghe phần còn lại. Nó cũng hoạt động như một bộ lọc, chỉ lưu lại những thông tin có vẻ quan trọng và "cấm cửa" tất cả các thông tin khác đang ồ ạt "đổ bộ" thông qua các giác quan.

Về mặt nào đó, *trí nhớ làm việc* khá giống với RAM máy tính – chỉ lưu giữ đủ dữ liệu để thực hiện nhiệm vụ và các dữ liệu sẽ biến mất ngay khi bạn tắt máy. Đối với loại trí nhớ này, các tế bào thần kinh có thể quản lý khá tốt các protein sẵn có trong các khớp thần kinh. Tuy nhiên, để lưu giữ ký ức trong khoảng thời gian dài, tế bào thần kinh phải tạo ra các protein mới. Những nghiên cứu gần đây chứng minh rằng sự tạo thành các protein này được kích hoạt bởi một protein có tên là CREB. Protein cực kỳ đặc biệt này dường như có liên quan đến hàng loạt những thay đổi dài hạn trong hoạt động của bộ não, chẳng hạn như điều chỉnh đồng hồ sinh học của cơ thể sau khi bạn đi máy bay.

TRÍ NHỚ RÕ RÀNG & TRÍ NHỚ TIỀM ẨN

Khi ký ức đã được lưu giữ trong một thời gian dài, bạn không cần phải cố nhắc nhớ về chúng. Một số ký ức trở nên rõ ràng, nghĩa là bạn có thể khơi dậy bất cứ lúc nào. Những ký ức dạng này bao gồm những kiến thức thực tế như tên gọi, địa điểm và ngày tháng. Đây là những ký ức phụ thuộc vào sự trao đổi qua lại giữa *hồi hải mã* và vùng phía trước não bộ – *thùy thái dương*. Những ký ức như thế này được tạo nên khá nhanh chóng, được tái hiện chóng vánh hoặc bị lãng quên – tựa như một thư viện khổng lồ có thể truy cập nhanh và dễ dàng thay đổi.

Tuy nhiên, bên cạnh đó cũng có một số ký ức từ từ "bén rễ" và trở thành một phần của quá trình lập trình não bộ. Đây là những ký ức "ẩn", có thể gây ảnh hưởng mà không cần bạn phải nhận thức về chúng. Tất cả những kỹ năng và thói quen bạn học được trong suốt cuộc đời là dạng trí nhớ này – đi lại, nói chuyện, ăn uống, cầm ly tách, đá bóng, v.v. Cần phải có thời gian mới có được *trí nhớ thường trực (procedural memories)*, hay còn gọi là "ngân hàng dữ liệu kỹ năng". Bạn phải liên tục luyện tập các kỹ năng cho đến khi ký ức về chúng được hình thành. Một khi đã có được thì hiếm khi bạn phải nghĩ về chúng.

TRÍ NHỚ "BẬC THẦY"

Trong lịch sử nhân loại đã từng có nhiều người sở hữu trí nhớ cực kỳ siêu phàm. Themistocles, một người Hy Lạp cổ đại, có thể nhớ tên 20.000 công dân thành Athen. Tuy nhiên, trí nhớ của ông vẫn chưa là gì khi so với triết gia La Mã Seneca, người được tương truyền là có thể nhớ tên tất cả các công dân thành Rome.

Vào thế kỷ 17, Antonio Magliabechi – học giả nổi tiếng người Ý và là một người ham đọc sách – chịu trách nhiệm trông coi 40.000 cuốn sách trong thư viện của Đại Công tước xứ Tuscany ở Florence. Tương truyền là Magliabechi có khả năng thuộc lòng từng chữ một trong mỗi cuốn sách! Trí nhớ của ông phi thường đến nỗi câu chuyện về ông đã đến tai một tác giả. Vị tác giả này quyết định thử tài ông bằng cách cho ông đọc bản thảo của mình trong một khoảng thời gian rất ngắn rồi lấy lại. Sau đó vị tác giả giả vờ đã đánh mất nó và thỉnh cầu Magliabechi viết lại giúp ông tất cả những gì mà Magliabechi có thể nhớ được. Thật kinh ngạc, Magliabechi đã viết ra toàn bộ cuốn sách mà không sai sót một từ nào, kể cả dấu chấm câu.

Ngoài ra, một số người cũng có khả năng sử dụng trí nhớ làm việc của mình để thực hiện những phép tính đáng kinh ngạc. Vào thế kỷ 19, có một người tên là Johann Zacharias có thể tính nhẩm phép nhân hai con số có 20 chữ số trong vòng 6 phút. Năm 1980, Shakuntala Devi – một phụ nữ Ấn Độ – đã gây kinh ngạc khi có thể tính nhẩm phép nhân hai con số có 13 chữ số chỉ trong 28 giây. Ngay bây giờ, chỉ cần thử tính nhẩm phép nhân hai con số có 6 chữ số, bạn sẽ thấy trí nhớ của những người này... kinh khủng đến thế nào!

745629 x 456231

Ngày nay, Phần thưởng vinh quang sẽ được trao cho nhà vô địch về trí nhớ trong việc ghi nhớ số pi (22 chia cho 7). Khi Rajan Mahadevan, người Ấn Độ, nhớ đến 31.811 chữ số thập phân vào năm 1985, người ta nghĩ rằng chắc chẳng còn ai có thể nhớ được hơn thế. Nhưng sau đó người Nhật tỏ vẻ quan tâm đến "trò chơi" này. Năm 1987, Hideaki Tomoyori đã lập nên "chiến tích" khi có thể nhớ đến 40.000 chữ số thập phân của số pi. Năm 1995, Hiroyuki Goto đã nhớ đến 42.195 chữ số thập phân. Và năm 2005, Akira Haraguchi đã nâng con số này lên một mức đáng kinh ngạc – 83.431 chữ số!

TRÍ NHỚ SỰ KIỆN

Các nhà tâm lý học đôi khi phân chia *trí nhớ rõ ràng* thành hai loại:

trí nhớ sự kiện và *trí nhớ ngữ nghĩa*. *Trí nhớ sự kiện* là trí nhớ "đa phương tiện". Chúng chứa những kỷ niệm, ký ức trong toàn bộ "phân cảnh" cuộc đời bạn, trên mọi phương diện – ngày đầu tiên đi học, buổi đi chơi tối chủ nhật tuần vừa rồi, cảnh vật, âm thanh, mùi vị, đoạn đối thoại, và rất nhiều thứ "hằm bà lằng" khác. Thường thì bạn có thể nhớ tất cả những gì liên quan đến phân cảnh đó nếu bạn hồi tưởng lại. Những ký ức như thế này cần tới sự kết nối từ khắp mọi phần trong bộ não.

Hầu hết những ký ức dạng này đều phai mờ dần theo thời gian, và đòi hỏi rất nhiều nỗ lực mới có thể tái hiện một cách chi tiết. Thông thường, trí nhớ sẽ thay đổi – do bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố, kể cả tâm trạng như sợ hãi, căng thẳng – và chúng ta sẽ nhớ lại sự việc theo những cách khác nhau trong từng giai đoạn khác nhau của cuộc sống. Những trải nghiệm sâu đậm nhất gần như không thể "dập tắt", không thể phai mờ trong tâm trí, trong khi những sự việc xảy ra thường nhật lại sớm nhạt nhòa, dễ rơi vào quên lãng.

TRÍ NHỚ DUY NHẤT

Những phân cảnh đặc biệt mãnh liệt dường như làm cả bộ não bừng sáng lên giống như ngọn đèn flash. Chúng khiến cho các tế bào thần kinh phát sáng khắp não bộ, đến độ mỗi một chi tiết nhỏ nhặt, vụn vặt nhất cũng không thể nào quên.

Ký ức duy nhất là ký ức cá nhân về những khoảnh khắc tình cảm, chẳng hạn như ngày đầu tiên bạn đến trường hay nụ hôn đầu đời. Cũng có một số ký ức chung liên quan đến nhiều người, ví dụ như chiến thắng của đội tuyển quốc gia trong một sự kiện thể thao.

TRÍ NHỚ NGỮ NGHĨA

Trí nhớ ngữ nghĩa là ký ức về những đoạn thông tin riêng biệt – sự việc, ý kiến và đối tượng. Việc biết Paris là thủ đô của nước Pháp là một *ký ức ngữ nghĩa*, còn chuyến đi thăm Paris là một *ký ức sự kiện*. Có thể nhờ chuyến đi thăm Paris mà bạn nhớ rằng Paris là thủ đô của nước Pháp. Điều đó có nghĩa là *trí nhớ ngữ nghĩa* và *trí nhớ sự kiện* có thể kết hợp, đan xen nhau.

Tuy nhiên, đáng ngạc nhiên là một nghiên cứu mới đây về những đứa trẻ bị chứng mất trí nhớ mãn tính do **hồi hải mã** bị thương tổn đã tiết lộ một sự khác biệt nổi bật. Nhà thần kinh học Faraneh Vargha-Khadem phát hiện ra rằng trong khi thương tổn ở *hồi hải mã* tước đi những *ký ức sự kiện* của nhóm trẻ này thì *trí nhớ ngữ*

nghĩa của chúng không hề bị ảnh hưởng. Mặc dù những đứa trẻ này có thể viết và đọc tốt, cũng như có đầu óc phân tích thông tin tốt như các bạn cùng lớp, nhưng chúng lại không thể nhớ được chương trình truyền hình vừa mới xem. Dường như vai trò của *hồi hải mã* là làm cho kết nối giữa các *dấu vết ký ức* còn sót lại trong những phần khác nhau của bộ não được mạnh thêm.

Sự linh hoạt của trí nhớ

Bộ nhớ hoạt động linh hoạt ngoài sức tưởng tượng của chúng ta.

Martha Curtis là một nghệ sĩ vĩ cầm trẻ người Mỹ. Khi trưởng thành, Martha bị chứng động kinh, tình trạng của cô tệ đến nỗi các bác sĩ quyết định loại bỏ một phần não, phần chịu trách nhiệm đối với các cơn co giật của cô. Vấn đề là bộ phận đó có liên quan đến khả năng cảm thụ âm nhạc.

Ban đầu, các bác sĩ phẫu thuật cắt bỏ đi một phần nhỏ vì lo ngại rằng Martha sẽ mất đi năng khiếu âm nhạc. Cuối cùng, họ buộc phải cắt bỏ toàn bộ vùng tổn thương để chặn đứng cơn co giật. Kinh ngạc thay, dù cuộc phẫu thuật đã chấm dứt hẳn các cơn co giật nhưng không hề gây ảnh hưởng gì đến năng khiếu âm nhạc của Martha – cô vẫn chơi đàn hay như trước đây. Hóa ra, khi Martha học chơi vĩ cầm thuở bé, não của cô đã tự thay đổi và gởi những ký ức về năng khiếu của cô đến một khu vực khác không bị tổn thương trong bộ não.

Sự linh hoạt này chỉ là một ví dụ nhỏ về sức mạnh tuyệt vời của não bộ. Chương tiếp theo sẽ xem xét cách thức vận dụng sức mạnh này để cải thiện trí nhớ của bạn – dù bạn đang ở độ tuổi nào!

Chương 3

CÁC PHƯƠNG PHÁP GHI NHỚ NHANH

Việc làm chủ những kỹ thuật ghi nhớ đơn giản có thể giúp một số người nhận ra rằng đây là lần đầu tiên họ có thể kiểm soát trí óc của mình.

Hans Eysenck

Bạn nghĩ trí nhớ của bạn tốt đến mức nào?

Liệu nó có thể tốt hơn nữa không?

Và sẽ tốt đến mức nào?

Một số người có thể phát huy khả năng ghi nhớ thật đáng kinh ngạc. Có một giai thoại về Mozart như sau: vào năm 1770, năm Mozart 14 tuổi, ông đến thăm thành Rome và nghe bản nhạc Miserere của Allegri tại nhà nguyện Sistine. Bản nhạc hay kéo dài trong nửa tiếng đồng hồ này đặc biệt đến nỗi tòa thánh Vatican ban hành lệnh cấm công bố rộng rãi. Sau buổi hòa nhạc, Mozart đã viết lại toàn bộ bản nhạc theo trí nhớ.

Gần đây, những kỷ lục về trí nhớ được thiết lập trên toàn thế giới dường như đã ngầm cho thấy người bình thường cũng có thể tạo nên điều kỳ diệu. Chẳng hạn, bạn có thể tưởng tượng nổi việc ghi nhớ thứ tự mỗi quân bài đơn lẻ trong một bộ bài không? Dominic O'Brien có thể làm điều này chỉ trong 32,9 giây. Ngạc nhiên hơn nữa, vào năm 2003, ở tuổi 44, ông ấy có thể nhớ thứ tự của tất cả các quân bài trong 18 bộ bài – tổng cộng là 936 quân – chỉ trong 60 phút.

Những kỷ lục như thế này gây kinh ngạc đến độ khiến chúng ta nghĩ rằng những người "trình diễn" các kỷ lục đó hẳn phải sở hữu bộ não rất đặc biệt hoặc có trí thông minh siêu phàm.

Năm 2002, các nhà khoa học quyết định tiến hành thử nghiệm khả năng ghi nhớ của con người, và đưa ra hàng loạt bài kiểm tra nhằm thử thách những người có trí nhớ tuyệt đỉnh tham gia Giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ (World Memory Championships) được tổ chức hàng năm. Đây là những bài kiểm tra trí nhớ toàn diện, tiết lộ cho chúng ta thấy bộ não của những nhà vô địch về trí nhớ không khác gì so với bộ não của bất kỳ ai. Hơn thế, họ thậm chí chẳng có gì xuất sắc hơn những người được cho là "bình thường" khi tham gia các bài kiểm tra trí thông minh. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng 9 trong 10 nhà vô địch về trí nhớ đang sử dụng phương pháp có từ thời Hy Lạp cổ đại, tên là phương pháp Loci, một phương pháp dựa trên vị trí và trí tưởng tượng(*).

(*) Xem trang 76.

Thêm vào đó, những bài thử nghiệm còn chỉ ra rằng các nhà vô địch về trí nhớ rất thông thạo những công việc, những nhiệm vụ mà họ có thể áp dụng các phương pháp ghi nhớ đã quen dùng.

Còn trong các bài kiểm tra trí nhớ khác, họ không làm tốt bằng những người "bình thường".

Ghi nhớ tốt đơn giản chỉ là một kỹ năng, và kỹ năng luôn do học hỏi, trau dồi mà có. Dù khả năng ghi nhớ của bạn đang ở mức độ nào và bạn đang ở độ tuổi nào chăng nữa thì bạn đều có thể cải thiện trí nhớ đáng kể bằng cách áp dụng những phương pháp được giới thiệu trong chương này.

Những chiến lược "ghi nhanh nhớ mạnh" ở đây sẽ giúp bạn nâng cao năng lực ghi nhớ ngay lập tức vì chúng phối hợp với bộ não chứ không chống lại nó. Chương trình *7 Ngày Rèn luyện Năng lực Não bộ* sẽ giúp bạn luyện tập các phương pháp ghi nhớ cho đến khi chúng trở thành bản năng thứ hai. Để bắt đầu chương trình, bạn cần dành thời gian làm quen với các phương pháp khác nhau và tìm ra phương pháp phù hợp nhất. Rồi bạn sẽ ngạc nhiên về khả năng của mình cho mà xem!

Cải thiện trí nhớ bằng cách nào?

Tất cả các phương pháp sau đây đều có điểm chung là vận hành theo cách liên kết những điều cần phải ghi nhớ với một số ý tưởng

"xúc tác" khác. Bộ não sẽ ghi nhớ tốt những điều được gắn với ý nghĩa nào đó. Một sự kiện hoặc dữ liệu có ý nghĩa đặc biệt đối với bạn sẽ được mã hóa nhanh hơn, mạnh hơn so với những sự kiện hay dữ liệu khác. Khi một ký ức có ý nghĩa, bộ não sẽ gắn cho nó một "thẻ ghi nhớ" để dễ dàng tái hiện nó sau này.

Trong trường hợp không có ý nghĩa gì đặc biệt, ta có thể đặt điều cần nhớ vào bối cảnh nào đó, hoặc liên kết nó với những ý tưởng khác để tạo ra một "thẻ ghi nhớ" cho bộ não. "Tấm thẻ" này đặc biệt hiệu quả nếu nó sống động, gây kinh ngạc và đáng chú ý. Thật dễ hiểu! Bạn có thể hình dung bộ nhớ của bạn giống như là thư viện, một ký ức đặc biệt nào đó sẽ trở nên dễ tìm hơn nếu nó được gắn cho một tấm thẻ ghi nhớ to với nhiều màu sắc tươi sáng.

Bạn sẽ nhanh chóng thấy được hiệu quả ngay khi bắt đầu vận dụng các kỹ năng ghi nhớ. Càng vận dụng nhiều, bạn càng ghi nhớ tốt hơn. Hãy thực hành các phương pháp đơn giản này trong vòng vài tuần, rồi bạn sẽ kinh ngạc trước trí nhớ tuyệt vời của mình. Các kỹ năng ghi nhớ nên được rèn luyện thường xuyên và trở thành bản năng thứ hai, nghĩa là bạn có thể vận dụng chúng một cách tự nhiên đến mức không nhận ra rằng bạn đang làm điều đó. Cũng giống như tất cả các kỹ năng khác, khả năng ghi nhớ của bạn sẽ được cải thiện dần theo thời gian!

BẢN ĐỒ TƯ DUY

Bản đồ Tư duy (Mind Map) là một "chiến thuật" tư duy và hệ thống ghi chú mà tôi đã sáng tạo ra cách đây hơn 30 năm, hiện đang được hàng triệu người trên khắp thế giới áp dụng. *Bản đồ Tư duy* được các chính phủ, tổ chức giáo dục, tập đoàn đa quốc gia và doanh nghiệp hàng đầu ưa chuộng nhờ tính hữu dụng của nó.

Bản đồ Tư duy giúp:

1. Gợi mở những ý tưởng tuyệt vời

2. Hiểu rõ những chủ đề phức tạp

3. Thiết lập và đạt được mục tiêu đề ra

4. Tạo động lực cho bản thân và người khác

5. Cải thiện trí nhớ

Đây thực sự là phương pháp ghi nhớ nhanh chóng và đơn giản nhất mà bạn có thể học. Phương pháp này tác động ngay tức khắc

đến trí nhớ, năng lực sáng tạo và khả năng tập trung của bạn. Ý tưởng đơn giản và xuất sắc này mang lại hiệu quả cao vì nó phù hợp với cách vận hành của bộ não và phối hợp nhiều kỹ năng tư duy.

Thông thường, khi viết ra ý tưởng, bạn sẽ viết chúng theo dạng liệt kê – hết ý này rồi đến ý khác. Nhưng bộ não hoàn toàn không hoạt động giống như vậy, nó phát tín hiệu đi tất cả các hướng, tạo liên kết với mọi ngóc ngách trong não bộ. *Bản đồ Tư duy* "lợi dụng" triệt để cách vận hành này của bộ não. Nó giải phóng tâm trí, khiến cho việc suy nghĩ trở nên thú vị hơn.

Trước tiên, bạn hãy vẽ một hình ảnh/biểu tượng đơn giản về chủ đề mà bạn cần suy nghĩ ngay giữa tờ giấy, sau đó để mặc các ý tưởng lan tỏa theo mọi hướng trên trang giấy giống như các tuyến đường xuất phát từ trung tâm thành phố. Giả sử bạn muốn lên kế hoạch cho tuần tới, bạn phải làm thế nào?

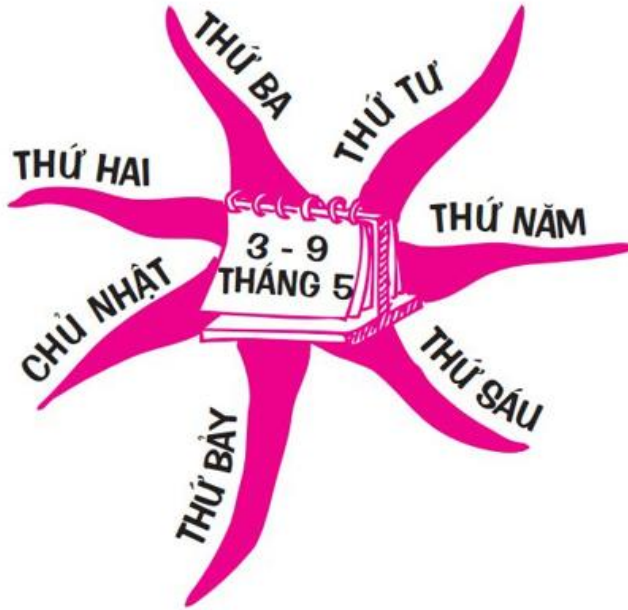
1. Thu thập tất cả các tài liệu mà bạn cần – những nghiên cứu của bạn, một "cơ số" bút màu và một tờ giấy khổ lớn.

2. Đặt tờ giấy theo phương nằm ngang để các ý tưởng có thể tỏa rộng.

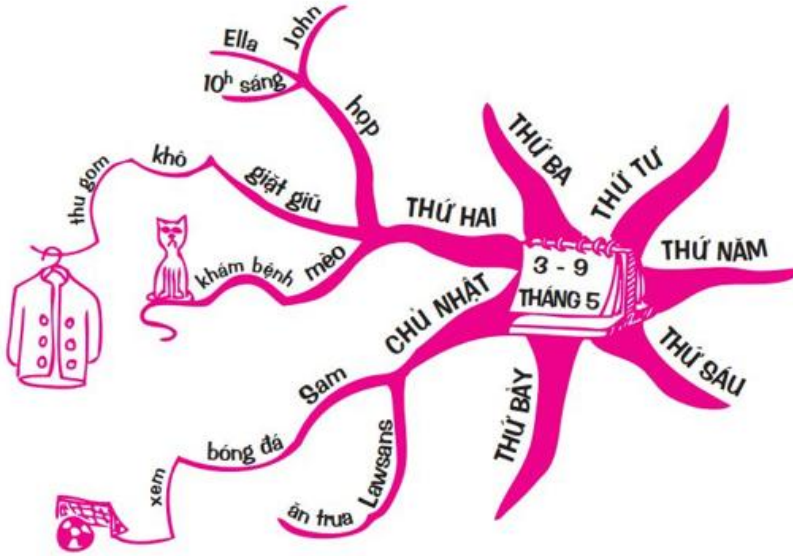
3. Vẽ một hình ảnh hoặc biểu tượng đơn giản để đại diện cho ý tưởng chủ đạo – trong trường hợp này, bạn có thể vẽ một cuốn/tờ lịch.

4. Bắt đầu nghĩ về những việc bạn phải làm trong tuần tới. Có thể bạn sẽ có một bữa tiệc gia đình, một buổi tập bơi hay một cuộc họp ở cơ quan. Bạn có thể sắp xếp ý tưởng/nhiệm vụ theo từng ngày.

5. Để nghĩ về mỗi chủ đề chính trong Bản đồ Tư duy, hãy vẽ các nhánh chính tỏa ra từ hình ảnh trung tâm, sau đó viết một từ khóa hoặc vẽ một hình biểu tượng đơn giản trên mỗi nhánh. Trong trường hợp này, bạn chọn các nhánh chính là 7 ngày trong tuần. Viết từ khóa hoặc vẽ hình ảnh lên các nhánh lớn tương ứng.



6. Bây giờ, hãy khám phá các nhánh chính bằng cách thêm các nhánh phụ. Viết ý tưởng (chọn từ ngắn gọn, súc tích) hoặc vẽ hình ảnh đơn giản cho mỗi nhánh phụ. Ví dụ, vào ngày thứ Hai bạn có một cuộc họp, vậy thì bạn có thể thêm những thông tin như: thành viên dự họp, thời gian và địa điểm họp.



"Bí quyết" vận dụng *Bản đồ Tư duy*:

1. Dùng ít nhất ba cây bút màu để tạo sự sống động và thú vị cho tấm bản đồ của bạn.

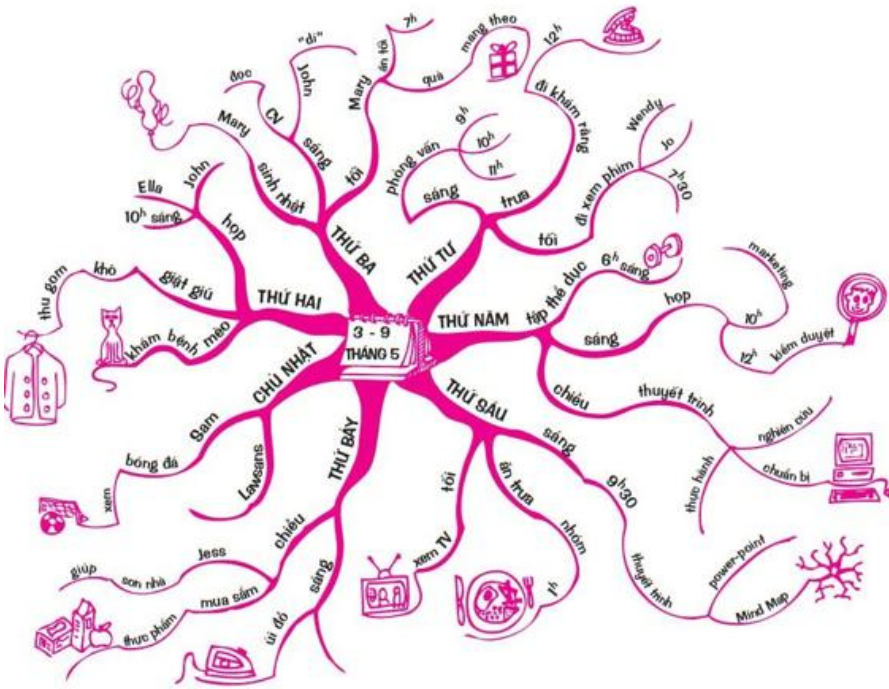
2. Thay vì vẽ đường thẳng, hãy vẽ những đường cong vì bộ não hứng thú với đường cong hơn.

3. Viết ý tưởng lên nhánh, cuối mỗi nhánh là hình ảnh minh họa.

4. Thoải mái bổ sung thêm ý tưởng cho các nhánh. Đừng cố làm việc theo kiểu hệ thống, "lớp lang" một cách nhàm chán.

5. Tiến hành nhanh chóng và thoải mái, đừng dừng lại đặt câu hỏi về ý tưởng ở mỗi điểm phân nhánh. Hãy hòa mình vào quá trình sáng tạo, xem đây là một quá trình hình thành "cơn bão ý tưởng" chứ đừng biến nó thành "cơn mưa nhỏ giọt" với những ý tưởng quen thuộc đến tẻ nhạt.

Sau đây là một trong số vô vàn cách ứng dụng *Bản đồ Tư duy*:



1. Nắm bắt mọi thông tin ghi chú khi tiến hành nghiên cứu một chủ đề hoặc chuẩn bị báo cáo

2. Tìm ra cách tốt nhất để thực hiện một nhiệm vụ phức tạp

3. Chuẩn bị bài phát biểu hoặc trình bày

4. Lên kế hoạch về một sự kiện của gia đình, chẳng hạn như kỳ nghỉ lễ hoặc đám cưới

NÂNG CẤP TRÍ NHỚ LÀM VIỆC

Trí nhớ làm việc là trí nhớ bạn sử dụng khi muốn có sẵn thông tin trong tay, sẵn sàng xử lý công việc với thông tin đó. Bộ nhớ này không chứa nhiều dữ liệu như bộ nhớ dài hạn vì nó cần có không gian trống để sẵn sàng nhận đoạn thông tin ngắn tiếp theo. Tuy nhiên, dung lượng của bộ nhớ này vẫn còn nhiều, và bạn có thể nâng cấp nó bất cứ khi nào bằng cách vận dụng những phương pháp ghi nhớ nhanh.

Kiểm tra trí nhớ

Để nhận biết mức độ hoạt động của *trí nhớ làm việc*, bạn hãy thử bài kiểm tra trí nhớ sau đây. Đọc mỗi chuỗi ký tự, dành một giây để nhớ mỗi ký tự. Sau đó đóng ngay sách lại và viết ra các ký tự mà bạn nhớ, theo đúng thứ tự xuất hiện của ký tự trong chuỗi đó.

QHCY	HWTSPBC
JLQP	CBZJUWGH
KHRPS	KHRWYCV
HGRFN	WBHKPTFCS
WDMXDR	PTYRWSGCH
MWQKPD	KRTLQBXPMZ
WDPSLBM	MNBGHQWPTC

Dòng dài nhất bạn nhớ chính xác là dòng nào? Điểm trung bình là từ 5 đến 7; từ 9 điểm trở lên là thuộc hạng xuất sắc. Tôi không muốn bạn xếp thứ hạng trung bình – tôi muốn bạn "tỏa sáng", vì đó mới chính là bạn! Chỉ cần thử những phương pháp sau đây, bạn sẽ nhận thấy trí nhớ của bạn được cải thiện rõ rệt và hoạt động tối ưu!

GỘP NHÓM THÔNG TIN

Cách đơn giản nhất để tăng khả năng ghi nhớ là *Gộp nhóm thông tin*.

Bạn hãy đọc nhanh số điện thoại này chỉ một lần, không quá năm giây.

05964895427

Gấp nhanh quyển sách lại và cố viết nó ra giấy. Bạn sẽ gặp khó khăn khi nhớ chính xác dãy số này, đúng không?

Giờ thì bạn hãy nhìn dãy số sau và thử đọc theo từng nhóm ba số một:

096 487 762 19

Lần này kết quả có khá hơn không? Bạn có thể ghi lại hoàn toàn chính xác phải không nào?

Phương pháp *Gộp nhóm thông tin* rất hiệu quả. Bạn có thể nhóm các thông tin muốn nhớ theo từng nhóm lớn hơn và dễ ghi nhớ hơn. Ở dạng cơ bản nhất, bạn có thể nhóm chúng theo từng nhóm nhỏ – lý tưởng là nhóm ba.

Không chỉ có thể nhớ những chuỗi số như thế này mà thực tế bạn còn có khả năng ghi bất cứ điều gì bạn cần vào *trí nhớ làm việc*. Giả sử bạn đang nói chuyện với một nhóm người và cần phải nhớ tên tất cả mọi người sau khi được giới thiệu qua một lần:

Gemma

Janine

Paul

Kylie

Rachel

Tom

Hanna

Andrew

Daniel

Ben

Lucy

Susanna

Có thể bạn nghĩ đây là một yêu cầu khá cao! Hãy cố gắng lặp lại trong đầu từng nhóm ba cái tên khi mỗi người giới thiệu tên và bạn sẽ nhận thấy đúng là dễ đến kinh ngạc. Phương pháp này cũng hiệu quả khi bạn muốn ghi nhớ những việc cần phải làm trong suốt ngày dài.

KIỂU MẪU CHUNG

Bạn có thể thành thạo phương pháp này nếu học cách tìm kiếm các kiểu mẫu chung, đặc biệt là những kiểu mẫu quen thuộc.

Bạn có thể nhận ra những kiểu mẫu nào trong số điện thoại di động sau?

01019181945

Bạn có để ý thấy năm kết thúc hai cuộc Chiến tranh Thế giới – 1918 và 1945 – không? Nếu bạn phát hiện ra những kiểu mẫu đặc biệt này trong dãy số, việc ghi nhớ nó chỉ là chuyện nhỏ.

Mặc dù các kiểu mẫu có thể không "lộ diện" ngay lập tức nhưng bạn sẽ không phí công khi tìm kiếm chúng. Chẳng hạn, bạn có thể nhớ danh sách các thực phẩm cần mua sau đây không?

thịt xông khói

cà phê

rượu

bánh kem

trứng

mứt

cà chua

bánh mì

phô mai

trà

quả ô-liu ngâm

Ngay cả khi bạn áp dụng cách gộp nhóm ba món hàng lại với nhau thì cũng không dễ dàng gì. Hãy suy nghĩ và phân loại thành từng nhóm các món liên quan đến điểm tâm sáng, tiệc trà và món ăn kèm, bạn sẽ thấy đơn giản hơn nhiều:

Điểm tâm sáng: thịt xông khói, trứng, cà chua, cà phê

Tiệc trà: trà, bánh mì, mứt, bánh kem

Món ăn kèm: quả ô-liu ngâm, phô mai, rượu vang

SƠ ĐỒ

Việc nhận ra các kiểu mẫu chung thực sự rất hữu ích cho việc ghi nhớ vì ký ức của chúng ta được tổ chức theo dạng "sơ đồ", theo

cách nói của các nhà tâm lý học.

Sơ đồ cũng là một dạng kiểu mẫu – tập hợp những thông tin có liên quan với nhau – và được lưu trữ trong bộ nhớ. Bằng cách đó, chúng hình thành nên chuỗi ký ức – các mảnh ký ức liên kết với nhau chặt chẽ đến nỗi có thể được khơi dậy cùng một lúc. Sự liên kết này mạnh đến nỗi không chỉ tác động đến cách bạn ghi nhớ danh sách mà còn thực sự ảnh hưởng đến cách tư duy của bạn.

Trong một thử nghiệm, các kiện tướng và bậc thầy môn cờ vua được thử thách "so não" với các tay cờ nghiệp dư để xem xem họ có thể nhớ vị trí của khoảng 20 đến 25 quân cờ được sắp đặt ngẫu nhiên trên bàn cờ chính xác đến mức nào sau khi chăm chú nhìn chúng trong 5 đến 10 giây. Các bậc thầy cờ vua và những người chơi cờ bình thường đều ngang ngửa nhau ở khả năng nhớ vị trí của 6 quân cờ. Tuy nhiên, nếu các quân cờ được sắp xếp theo hình thức là một ván cờ (cả hai bên đều không được biết trước) thì các kiện tướng và các bậc thầy cờ vua đều có thể nhớ được vị trí của tất cả quân cờ, trong khi những tay chơi nghiệp dư cũng vẫn chỉ nhớ được vị trí của 6 quân. Điều này chứng tỏ đây không đơn thuần là một "chiến tích" của trí nhớ mà là nhờ vào khả năng nhận biết vị trí các quân cờ theo nhóm hoặc theo "thế trận".

Rõ ràng là ghi nhớ theo sơ đồ hoặc theo các kiểu mẫu chung sẽ giúp bạn nhớ tốt hơn. Và nếu bạn có thể phân chia lượng thông tin đầu vào phức tạp thành những nhóm thông tin đơn giản, bạn sẽ xử lý các thông tin này một cách rõ ràng và hiệu quả hơn. Nguyên tắc chung là, khi nhận thấy mình thường hay quên điều này điều kia thì không phải do trí não bạn hoạt động kém hiệu quả hay trí nhớ của bạn "xuống cấp", mà đơn giản là bạn đã không vận dụng đúng phương pháp ghi nhớ để giúp lưu trữ và tái hiện thông tin.

THẺ SỐ

Nếu bạn gặp khó khăn khi phải nhớ những con số thì hãy thử áp dụng phương pháp sau, một phương pháp rèn luyện trí nhớ do người Hy Lạp cổ đại khai phá. Theo phương pháp này, bạn "neo" mỗi con số với một hình ảnh gần giống với hình dạng của con số đó. Bạn có thể tự chọn ra những hình ảnh của riêng mình. Còn sau đây là một vài gợi ý:

Để các con số "gắn chặt" vào tâm trí bạn, hãy viết chúng ra giấy kèm theo những hình ảnh phác thảo nhỏ bên cạnh.

Bây giờ, nếu bạn muốn nhớ con số 1, hãy tưởng tượng Leonardo da Vinci đang cầm . Nếu bạn muốn nhớ con số 2, hãy nghĩ đến . Khi muốn nhớ một loạt các con số, bạn hãy kết hợp những hình ảnh này thành một câu chuyện nhỏ – càng kỳ lạ, phi thực tế càng tốt!

Nếu bạn thường hay quên mã PIN của thẻ ATM thì hãy thử vận dụng phương pháp này, và bạn sẽ nhớ nó một cách dễ dàng. Ví dụ, mã PIN của bạn là 4527, hãy liên tưởng đến cảnh đang bị tàu của thuyền trưởng rượt theo từ phía sau, còn gã thuyền trưởng này thì lại bị "truy kích" với ngậm trong mỏ. Hình ảnh này rất độc đáo nên chắc chắn bạn sẽ nhớ được số PIN!

Một khi bạn đã quyết định hình ảnh nào đại diện cho con số nào thì nên giữ mãi hình ảnh đó. Nếu bạn thay đổi, bạn có thể gây bối rối và nhầm lẫn cho chính mình.

Bí quyết giúp bạn ghi nhớ các *Thẻ số*:

• Vẽ một *Bản đồ Tư duy* cho các con số với hình ảnh đại diện trên mỗi nhánh số.

• Thực hành với bất kỳ con số nào bạn nhìn thấy – chẳng hạn, giá cả của các món đồ trong siêu thị, lịch hẹn hoặc ngày sinh nhật.

THẺ VẦN ĐIỆU(*)

(*) Xem Phụ lục 2.

Bạn cũng có thể chọn hình ảnh cho những từ đồng âm với con số khi đọc lên. Đây cũng là một "bí kíp" thú vị để học tiếng Anh. Ví dụ:

6 /sɪks/ Sticks /stɪks/

7 /ˈsɛv(ə)n/ Heaven /ˈhɛv(ə)n/

8 /eɪt/ Skate /skeɪt/

9 /nʌɪn/ Vine /vʌɪn/

10 /tɛn/ Hen /hɛn/

SỬ DỤNG THẺ CỦA BẠN

Một khi hình ảnh liên quan đến các con số "gắn chặt" vào đầu bạn, bạn có thể sử dụng chúng để ghi nhớ bất cứ điều gì. Bạn sẽ kinh ngạc khi thấy hiệu quả của phương pháp này.

Trước hết, hãy thử bài kiểm tra trí nhớ sau để xem bạn có thể nhớ được đến đâu. Dành một phút để xem danh sách sau đây và cố gắng nhớ các món cần phải mua:

1. Buns
2. Soap
3. Salt

4. Oats (Yến mạch)
5. Mustard (Mù tạt)

6. Mayonnaise
7. Garlic
8. Apples
9. Vinegar (Giấm)
10. Eggs

Tạm quên danh sách này trong 15 phút. Sau đó, thử viết lại danh sách các món theo đúng thứ tự. Bình thường mọi người chỉ có thể nhớ đúng nhiều nhất là 7 món – kèm theo một hoặc hai lỗi sai về thứ tự.

Bây giờ bạn hãy thử với một danh sách khác. Lần này, dành ra một phút để liên kết các món thực phẩm với hình ảnh sinh động đại diện cho mỗi con số:

Tạo ra những liên kết càng sống động, càng lạ lùng càng tốt. Với ,bạn có thể liên tưởng đến hình ảnh danh họa Leonardo da Vinci đang cắt bằng... . Càng vô lý thì càng khó quên phải không!

Với , bạn có thể liên tưởng đến hình ảnh đang dùng thuốc tẩy để tẩy vết ố trên bộ lông của mình. Với , bạn có thể liên tưởng đến hình ảnh tách trà đang được đặt cân bằng trên .

Một lần nữa, hãy tạm quên tất cả trong 15 phút. Sau đó thử viết lại danh sách mua hàng. Lần này bạn có thể nhớ tất cả các món hàng theo đúng trật tự. Hơn nữa, bạn vẫn có thể liệt kê chính xác danh sách này trong nhiều ngày kế tiếp, hay thậm chí là một tháng sau.

THẺ CHỮ CÁI(**)

(**) Xem Phụ lục 2

Chữ số không phải là công cụ duy nhất bạn có thể sử dụng để ghi nhớ. Dưới đây là ví dụ về "thẻ ghi nhớ" bằng chữ cái. Những từ này khi đọc lên nghe giống như chữ cái. Chẳng hạn như, chữ Ace /eɪs/ nghe giống với chữ A /eɪ/ trong bảng chữ cái, còn chữ Art /ɑ:t/ thì không đồng âm.

A /eɪ/		Ace /eɪs/
B /bi:/		Bee /bi:/
C /si:/		Sea /si:/
D /di:/		Delilah /dɪˈlʌɪlə/
E /i:/		Easel /ˈi:z(ə)l/
F /ef/		Effigy /ˈɛfɪdʒi/
G /dʒi:/		Genes /dʒi:nz/
H /eɪtʃ/		H-beam /ˈeɪtʃbi:m/
I /aɪ/		Eye /aɪ/
J /dʒeɪ/		Jade /dʒeɪd/
K /keɪ/		Cake /keɪk/
L /ɛl/		Elk /ɛlk/
M /ɛm/		Embrace /ɛmˈbreɪs/

N /ɛn/	Entrance /ˈɛntr(ə)ns/
O /əʊ/	Ocean /ˈəʊʃ(ə)n/
P /pi:/	Pea /pi:/
Q /kju:/	Queue /kju:/
R /ɑ:/	Artist /ˈɑ:tɪst/
S /ɛs/	Espresso /ɛˈsprɛsəʊ/
T /ti:/	Tepee /ˈti:pi:/
U /ju:/	Youth /ju:θ/
V /vi:/	Venus /ˈvi:nəs/
W /ˈdʌb(ə)lju:/	WC /dʌbljuːˈsi:/
X /ɛks/	X-ray /ˈɛksreɪ/
Y /wʌɪ/	Wipe /wʌɪp/
Z /zi:/	Zebra /ˈzi:brə/

Bí quyết giúp bạn ghi nhớ các *Thẻ chữ cái*:

• Thử học thuộc các chữ cái theo nhóm bốn chữ cái một (một dạng của phương pháp *Gộp nhóm thông tin*)

• Nếu thêm được chút nhạc điệu nữa thì càng tốt.

Khi đã thuộc lòng các thẻ ghi nhớ, bạn có thể áp dụng hệ thống các thẻ chữ cái này vào thực tế.

Giả sử bạn muốn nhớ danh sách các từ sau đây:

A. Kite
B. Hilarious
C. Book
D. Fairy
E. Stiletto
F. Glove
G. Plant
H. Radiator
I. Coat hook
J. Vase
K. Office
L. Chocolate
M. Desk

N. Tomato
O. Calculator
P. Glass
Q. Mobile phone
R. Umbrella
S. Spaghetti
T. Pencil
U. Grapes
V. Chef
W. Rose
X. Window
Y. Stone
Z. Fan

Bạn sẽ dễ dàng nhớ danh sách này nếu bạn kết nối mỗi hình ảnh trong danh sách với *Thẻ chữ cái* mà bạn đã mặc định.

Từ đầu tiên – **A** – trong danh sách là **Kite** (Con diều). Bạn hãy tưởng tượng hình ảnh **một cánh diều khổng lồ rực rỡ sắc màu với hình** **đang chao lượn trên không**. Càng siêu tưởng và càng phóng đại thì bạn càng dễ ghi nhớ hơn. Cố gắng đưa càng nhiều cảm nhận giác quan vào hình ảnh càng tốt – chẳng hạn như, cánh diều sặc sỡ đang bay phần phật trong gió.

Từ thứ hai – **B** – trong danh sách là **Hilarious** (Vui nhộn). Lần này bạn có thể liên tưởng đến hình ảnh **con ong đang vừa bay vừa cười hể hả** .

Hãy tiếp tục với những từ còn lại trong danh sách và xem liệu bạn có thể gắn chúng với các *Thẻ chữ cái* như thế nào nhé!

NHỚ TÊN & NHỚ MẶT

Bạn đã từng lâm vào tình huống trớ trêu này chưa? Bạn vui mừng chạy như bay đến gặp một người mà bạn chỉ mới quen hôm qua và có một cuộc trò chuyện khá thú vị. Bạn định giới thiệu người này cho người bạn cùng đi nhưng chợt bối rối nhận ra bạn đã quên béng mất tên của người kia. Bạn không đơn độc đâu, có rất nhiều người gặp phải tình cảnh "cứng họng" này!

Trước hết, bạn phải biết chính xác tên của người được giới thiệu tại buổi gặp gỡ. Nếu không nghe rõ thì bạn nên hỏi lại. Rồi thường xuyên gọi tên người đấy để cái tên đó ghi khắc vào tâm trí bạn.

Tiếp theo, bạn có thể tạo ra những hình ảnh sống động trong tâm trí. Thông thường, không thể nhớ tên của người nào đó là do bạn không tận dụng sự hỗ trợ đắc lực của trí tưởng tượng, hoặc do bạn không tạo ra được mối liên kết đủ mạnh trong trí não. Khi bạn nghe tên của người ấy, hãy cố gắng tìm kiếm một mối dây liên kết trực quan giữa khuôn mặt và tên của họ. Nếu anh chàng đó tên là Brown và có mái tóc màu hạt dẻ thì mối liên kết đã rõ ràng.

Nếu không tìm thấy mối liên hệ rõ ràng thì bạn cần phải tạo ra nó. Mối liên kết không nhất thiết phải đúng hay hợp lô-gic, thậm chí nó có thể "bay bổng", nghe vui tai. Càng lạ lùng thì càng dễ nhớ! Hãy nghĩ ra một hình ảnh hoạt hình về khuôn mặt của người đó, với những điểm đặc trưng được cường điệu hóa – anh chàng hay cô nàng ấy có một cái mũi to như quả cà, đôi chân mày rậm như con sâu róm chẳng hạn.

Luyện tập thường xuyên để kỹ năng này dần trở thành bản năng thứ hai, và đến lúc đó bạn có thể tạo ra hình ảnh tưởng tượng chỉ trong tích tắc.

ĐÁNH BẠI "BỆNH" ĐÃNG TRÍ BẰNG CÁCH TẬP TRUNG VÀO HIỆN TẠI

Đã bao nhiêu lần bạn rơi vào tình cảnh dáo dác tìm kiếm một vật gì đó mà mới đây bạn hãy còn cầm nó trên tay, hay đi qua những con đường lớn đông nghẹt xe rồi sau đó ngơ ngác không nhớ mình đã băng qua như thế nào? Chúng ta thường gọi tình trạng này là "đãng trí" và cho rằng đó là vấn đề thuộc về trí nhớ. Nhưng thực ra sự xao lãng này chẳng liên quan gì đến trí nhớ mà thường chỉ là sự thất bại của việc tập trung.

Giải pháp là tập trung nhiều hơn và tập trung vào hiện tại. Điều này đòi hỏi bạn phải nỗ lực hơn khi mới bắt đầu luyện tập – bạn thực sự cần tập trung và lên kế hoạch ghi nhớ.

Đầu tiên, hãy rèn thói quen *dừng lại trong giây lát để suy nghĩ*.

Khi nghe tiếng chuông điện thoại reo, đừng ngay lập tức buông bút và hấp tấp nghe máy. Dành một giây ngắn ngủi để ghi khắc vào tâm trí hình ảnh nơi bạn đặt bút xuống.

Khi bạn vào nhà và đặt chùm chìa khóa xuống, hãy dành một giây thoáng qua để thiết lập một hình ảnh trong tâm trí về vị trí bạn cất chúng.

Tương tự, khi rời một nơi nào đó, hãy dành một khoảnh khắc nhìn ngó xung quanh để chắc chắn rằng bạn không quên thứ gì.

Chiến lược quan trọng thứ hai là lập *kế hoạch*.

Thường thì lý do bạn quên điều gì đó là vì bạn đã không lên kế hoạch kỹ càng. Khi bạn cố gắng tiến hành tất cả những gì bạn dự định làm và ghi nhớ chúng giữa một đống công việc, trí nhớ làm việc hay "bộ nhớ tạm thời" của bạn sẽ buộc phải nắm giữ quá nhiều thông tin đến nỗi bị quá tải – và tất nhiên bạn sẽ quên đi một số việc cần làm.

Thật vậy, sự việc này lặp đi lặp lại và biến thành một vòng luẩn quẩn – ý nghĩ mình bị "bệnh đãng trí" sẽ khiến cho bạn hoảng sợ và làm giảm hiệu suất của *trí nhớ làm việc*!

Lợi ích mà việc lên kế hoạch kỹ càng đem lại là giảm thiểu những điều cần giữ trong trí nhớ làm việc, tạo điều kiện cho tâm trí được rảnh rang để bình tâm đối phó với những điều xảy ra trong hiện tại.

Một số bí quyết lập kế hoạch:

1. Cố gắng suy nghĩ trước. Lên danh sách những công việc cần làm cho sáng hôm sau trước khi đi ngủ.

2. Dành thời gian cho việc lập kế hoạch. Chẳng hạn, thức dậy sớm hơn 15 phút để lên danh sách công việc cần thực hiện trong ngày một cách cụ thể, rõ ràng hoặc nói về chúng với người thân của bạn.

3. Suy nghĩ kỹ trước khi bắt tay vào làm một việc gì.

4. Dành thời gian viết những công việc cần làm trong "nhật ký" Bản đồ Tư duy.

5. Viết những tấm giấy màu ghi chú công việc và gắn ở nơi dễ nhìn thấy nhất.

THUẬT GHI NHỚ

Trải qua hàng bao thế kỷ, con người đã nghĩ ra đủ mọi loại phương pháp giúp ghi nhớ sự vật, sự việc. Một trong những phương pháp hiệu quả nhất là biến điều cần ghi nhớ thành một câu chuyện, hay một câu nói.

Viết tắt

Bạn có biết những cụm từ này không?

National Aeronautical and Space Administration

Organization of Petroleum Exporting Countries

Random Access Memory

RAdio Detection and Ranging

World Health Organization

Very Important Person

Giờ bạn thử ghép các chữ đầu (in hoa) của những cụm từ này lại thử xem.

NASA

OPEC

RAM

RADAR

WHO

VIP

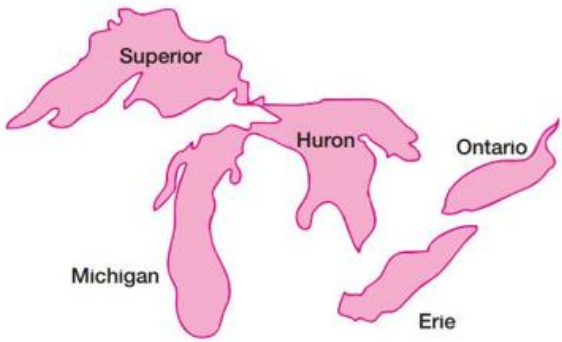
Quen lắm phải không?

Viết tắt là sử dụng chữ cái đầu của mỗi thông tin/từ để tạo thành một từ mới sao cho dễ đọc, dễ ghi nhớ các thông tin/từ riêng lẻ đó.

Còn bây giờ thì làm sao để nhớ đúng trật tự 7 màu của cầu vồng – Red, Orange, Yellow, Green, Blue, Indio, Violet?

Nhớ đúng thứ tự 3 triết gia Hy Lạp Cổ đại – Socrates, Plato và Aristotle?

Làm sao để không chỉ nhớ tên mà còn nhớ đúng vị trí của các hồ trong Ngũ Đại Hồ ở Mỹ?



Đáp án:
ROY G BIV
SPA
SHO ME

Vần điệu(***)

(***) Xem Phụ lục 2.

Vần điệu là một thuật ghi nhớ hữu ích khác. Trong các câu chuyện truyền miệng, người xưa đã biết sử dụng vần điệu cho dễ nhớ vì những âm thanh giống nhau thường được lưu trữ cùng nhau trong bộ não, tương trợ lẫn nhau tạo thành một khối thông tin bền vững.

SỬ DỤNG THÔNG TIN ĐẦU TIÊN & THÔNG TIN CUỐI CÙNG

Có bao nhiêu người nhớ được dòng đầu tiên của cuốn tiểu thuyết, tại sao không phải là những dòng khác?

Trong một bản nhạc, đoạn dễ nhớ nhất thường là đoạn mở đầu!

Chúng ta nhớ những gì nghe hoặc nhìn thấy đầu tiên tốt hơn bất kỳ diễn biến nào khác trong một sự kiện.

Và chúng ta nhớ các sự kiện vừa mới xảy ra tốt hơn những sự kiện đã xảy ra từ lâu.

Chúng ta nhớ về ngày hôm qua tốt hơn ngày hôm kia, nhớ về tuần trước tốt hơn hai tuần trước v.v. và nhớ những thứ được liệt kê

cuối cùng trong danh sách tốt hơn những thứ được liệt kê trước đó.

Tóm lại, chúng ta nhớ những thông tin đầu tiên và cuối cùng tốt hơn. Đây là điều đáng lưu ý khi bạn cố gắng học hỏi hay tìm hiểu về điều gì đó.

QUY LUẬT ARISTOTLE

Triết gia Hy Lạp Aristotle đã nhận ra sức mạnh của sự kết nối từ cách đây 2500 năm. Aristotle thấy rằng chúng ta học hỏi mọi điều và "phát kiến" ra vô vàn ý tưởng chỉ bằng cách liên kết hai hay nhiều điều mình quan sát được. Ông xác định ba quy luật của sự liên kết:

1. Sự cận kề

2. Sự tương đồng

3. Sự tương phản

Với *quy luật cận kề*, Aristotle muốn đề cập đến sự liên kết giữa các sự việc diễn ra gần nhau. Ví dụ, nếu Sarah luôn đến công sở ngay khi Paul vừa tới thì hai người này sẽ tự động để lại "dấu ấn" trong tâm trí bạn.

Với *quy luật tương đồng*, ông nói đến cách liên kết những sự vật, sự việc có vẻ ngoài hoặc âm thanh tương tự nhau. Chẳng hạn, nếu hai người bạn đồng nghiệp bước vào văn phòng với cùng một kiểu tóc, ắt hẳn hình ảnh này sẽ tạo nên sự liên kết trong tâm trí bạn.

Với *quy luật tương phản*, Aristotle đề cập đến cách những điều trái ngược sẽ tạo thành những "cặp đôi" liên kết với nhau, chẳng hạn như ngày - đêm, đen - trắng, đàn ông - phụ nữ, lên - xuống, v.v.

PHƯƠNG PHÁP LOCI

Cho đến nay, *phương pháp Loci* vẫn được xem là phương pháp cải thiện trí nhớ mạnh nhất và dễ ứng dụng nhất trong việc nâng cao năng lực ghi nhớ. Phương pháp này giúp tạo những mối liên hệ mạnh mẽ giữa các mục cần ghi nhớ và sắp xếp lại để bạn có thể nhớ luôn cả trật tự của chúng.

Phương pháp Loci lần đầu tiên được vận dụng bởi nhà thơ Hy Lạp Cổ đại Simonides, người cần các kỹ thuật ghi nhớ siêu phàm để có thể thuộc làu những đoạn sử thi dài ngoằng nhằm phục vụ trong

các buổi biểu diễn. Chuyện kể rằng ông nghĩ ra ý tưởng này khi được mời tham dự yến tiệc tại tư gia của nhà quý tộc Scopias và nhân danh chủ nhân buổi tiệc ngâm một bài thơ. Ngay khi ông hoàn thành xong phần biểu diễn và rời khỏi căn phòng đó thì trần nhà bị đổ sập, đè chết tất cả những người ở bên trong. Các thi thể biến dạng đến mức khó nhận ra. Simonides đã nhớ chính xác vị trí ngồi của từng người và giúp các thân nhân đang trong tình trạng bấn loạn, quẫn trí có thể xác định chính xác người thân của mình.

Phương pháp Loci cho thấy một thực tế là *bộ nhớ không gian* của chúng ta – nơi lưu giữ thông tin về vị trí của mọi vật – thường hoạt động tốt hơn nhiều so với những bộ nhớ khác. Có lẽ là theo quá trình tiến hóa, các ký ức đã được "nâng cấp" để giúp loài người định hướng tốt hơn và tìm thấy được nguồn thức ăn.

Để xem điều này có đúng không, bạn hãy thử trả lời những câu hỏi sau đây:

• *Bạn có bao nhiêu cái ghế ở nhà?*

• *Bạn đã gặp người bạn thân nhất bao nhiêu lần vào tháng trước?*

• *Thành phố nào cách xa London hơn – Rome hay Warsaw?*

Để có thể trả lời chính xác những câu hỏi này, bạn hãy rà soát lại lộ trình thường ngày của mình. Đây là kỹ thuật được hầu hết các nhà vô địch về trí nhớ vận dụng.

Bí quyết nằm ở chỗ bạn cần phải chọn ra một lộ trình quen thuộc, sau đó bằng khả năng liên tưởng của mình, hãy kết nối các sự vật bạn muốn nhớ với các địa điểm dọc theo lộ trình ấy. Simonides khuyên nên tránh chọn những địa điểm quá tối hoặc quá sáng vì chúng có thể che khuất hoặc làm lu mờ cái mà bạn muốn ghi nhớ.

Những địa điểm bạn chọn có thể nằm trên lộ trình bạn thường đi qua, chẳng hạn:

1. Phòng khách nhà bạn

2. Cửa chính

3. Vỉa hè

4. Góc đường

5. Cửa hàng tạp hóa

6. Sạp báo

7. Trạm xe buýt

8. Xe buýt

9. Trạm xe buýt bạn thường xuống

10. Nơi bạn làm việc

Lợi thế của việc sử dụng lộ trình như thế này là bạn có thể chọn bao nhiêu địa điểm cũng được, tùy theo số lượng những điều bạn muốn ghi nhớ.

Bây giờ bạn hãy liên kết những điều cần nhớ với những địa điểm trên con đường này bằng những hình ảnh rõ ràng mà bạn có thể tập hợp.

Ví dụ, bạn cần phải nhớ những việc cần làm cho đám cưới của người bạn thân – mua hoa, viết bài phát biểu và thuê xe. Với nhiệm vụ mua hoa, bạn có thể tưởng tượng cảnh những bông hoa rực rỡ đang tỏa hương khoe sắc, che kín cửa lớn ra vào. Với nhiệm vụ viết bài phát biểu, bạn có thể mường tượng cảnh bạn ngồi bệt ở vỉa hè ngay trước nhà với một tờ giấy khổ lớn, tay lăm lăm cây bút chuẩn bị vẽ*Bản đồ Tư duy*. Với việc thuê xe, bạn nghĩ ra cảnh chiếc xe kết hoa cưới đang đậu ở trạm xe buýt!

Một khi bạn đã có những hình ảnh này, hãy đảm bảo chúng sẽ được "gắn chặt" trong đầu bạn bằng cách tưởng tượng ra con đường đi làm, với những sự vật/sự việc đang ở đúng vị trí của chúng trên suốt lộ trình.

Còn về bài phát biểu mà bạn, với tư cách là người bạn thân nhất của cô dâu chú rể, phải nói trong tiệc cưới thì sao? Với *phương pháp Loci* và trí liên tưởng của mình, bạn sẽ có thể nhớ được tất cả các điểm chính – *Bản đồ Tư duy* là một lựa chọn đơn giản mà hiệu quả trong trường hợp này!

BẢN ĐỒ TƯ DUY HỖ TRỢ TRÍ NHỚ

Giờ bạn đã biết một vài phương pháp ghi nhớ nhanh chóng để nâng cao năng lực trí não. Vậy tại sao bạn không tập hợp những phương pháp này vào một *Bản đồ Tư duy* nhỉ? Cách này có thể giúp bạn nhớ tất cả các phương pháp, đồng thời thủ sẵn "bí kíp"

trực quan, tiện dụng mọi lúc mọi nơi. Không những thế, nó còn giúp bạn trau dồi các kỹ năng thiết lập *Bản đồ Tư duy*.

1. Chuẩn bị những dụng cụ cần thiết – một bộ bút màu và một tờ giấy khổ lớn.

2. Để giấy theo phương ngang để các ý tưởng có thể phát triển theo mọi hướng.

3. Vẽ một hình ảnh hay biểu tượng đơn giản đại diện cho ý tưởng chủ đạo ngay giữa tờ giấy – trong trường hợp này bạn có thể vẽ hình một bộ não.

4. Tiếp theo, hãy nghĩ đến những phương pháp ghi nhớ khác nhau mà bạn vừa được tiếp cận.

5. Viết vài từ hay vẽ một hình ảnh đơn giản để minh họa cho phương pháp đó. Chẳng hạn, bạn có thể vẽ hình những con số để tượng trưng cho phương pháp ghi nhớ bằng Thẻ số, hay một cái cửa lớn cho phương pháp Loci – rồi vẽ một đường kết nối mỗi phương pháp với ý tưởng chủ đạo.

Bạn có thể sử dụng *Bản đồ Tư duy* này để lựa chọn phương pháp ghi nhớ tốt nhất khi tiến hành chương trình *7 Ngày Rèn luyện Năng lực Não bộ*. Đây là chương trình tiếp theo dành cho bạn, nó sẽ giúp cho bộ nhớ của bạn "khỏe" hơn!

Bạn đã sẵn sàng chưa?

Để chuẩn bị một tâm thế vững vàng, bạn hãy xem lại những phương pháp giúp ghi nhớ nhanh chóng này một lần nữa. Ưu điểm lớn của tất cả các phương pháp trên là càng vận dụng chúng thì trí nhớ của bạn sẽ càng mạnh, năng lực trí não sẽ được cải thiện theo thời gian.

Chương 4

CHƯƠNG TRÌNH 7 NGÀY RÈN LUYỆN NĂNG LỰC NÃO BỘ

Ngay khi bạn bắt đầu vận dụng các phương pháp ghi nhớ được giới thiệu ở chương 3, bạn sẽ nhận thấy việc ghi nhớ bỗng trở nên dễ dàng hơn nhiều. Đó là vì các phương pháp này tương thích và "thân thiện" với não bộ. Trí não càng được thử thách thì càng có nhiều mối liên kết mới và kích thích máu lưu thông lên não.

Chương trình *7 Ngày Rèn luyện Năng lực Não bộ* được thiết kế sao cho phù hợp với cuộc sống thường nhật của bạn. Mỗi phần luyện tập chỉ kéo dài một giờ đồng hồ; và để đạt được thành quả tốt nhất, bạn nên dành ra một giờ cố định trong suốt 7 ngày. Nếu quá bận rộn, bạn có thể chia mỗi phần luyện tập làm hai phần (mỗi phần nửa tiếng) hoặc bốn phần (mỗi phần bao gồm 4 bài tập nhỏ 15 phút).

Khi thực hành mỗi phần, bạn nên dứt khoát chống lại "cám dỗ" chơi ăn gian, nghĩa là không nên – dù chỉ là một chút – du di cho mình thêm chút thời gian thực hiện, xem trước đáp án hoặc phá luật chơi! Những bài tập này rất ngắn và việc tuân thủ kỷ luật sẽ được đền đáp xứng đáng. Mỗi phần đều có những mẹo nhỏ giúp bạn lựa chọn phương pháp ghi nhớ hữu ích nhất. Tuy nhiên, bạn hoàn toàn có thể quẳng đám mẹo nhỏ này sang một bên, thoải mái chọn bất kỳ phương pháp ghi nhớ nhanh nào mà bạn muốn vì không có phương pháp đúng hay sai khi thực hành các bài luyện tập – miễn là phương pháp đó phù hợp với bạn.

Bạn cần chuẩn bị gì?

Tất cả những gì bạn cần cho mỗi phần luyện tập hàng ngày là:

1. Một cây bút chì, bút máy hoặc bút bi

2. Bốn hoặc năm cây bút màu (để vẽ Bản đồ Tư duy)

3. Giấy

4. Đồng hồ hẹn giờ để canh thời gian

5. Sự tập trung của bạn!

Rèn luyện năng lực não bộ - NGÀY THỨ 1

Tổng thời gian: 60 phút

PHẦN 1: KHỞI ĐỘNG TRÍ NÃO

Thời gian: 15 phút (bao gồm cả thời gian kiểm tra đáp án)

TINH CHỈNH TRÍ NHỚ

Thời gian: 60 giây

Trọng tâm: Trí nhớ ngắn hạn

Từ gì?

Học thuộc danh sách các từ sau trong vòng 60 giây. Đóng sách lại và xem xem bạn có thể nhớ được bao nhiêu từ:

1. Harvest

2. Rafter

3. Chicken

4. Absolution

5. Present

6. Generous

7. Apricot

8. Nebulous

9. Impressive

MẸO: Dùng thuật ghi nhớ bằng *Vần điệu* hoặc *Thẻ số* (hình ảnh gắn với các con số) để nhớ danh sách từ.

Ví dụ, **one** (1) có cùng âm với **bun** (bánh mì ngọt mềm). Trong trường hợp này, bạn có thể kết nối **bun** với **harvest** (vụ mùa) bằng cách tưởng tượng một đồng lúa vàng trĩu hạt đang vào vụ thu hoạch với những đụn rơm chất cao trông như chiếc bánh **bun**.

Lắng nghe tiếng rơm rạ "cọ nhau" sột soạt; ngửi mùi bánh mì mới nướng thơm lừng; thưởng thức chiếc bánh mì mềm, còn hơi âm ấm. Hãy vận dụng tất cả các giác quan để gắn chặt hình ảnh này vào "bộ nhớ".

"TĂNG LỰC" CHO TRÍ NHỚ

Thời gian: 120 giây

Trọng tâm: Trí nhớ dài hạn

Những cô con gái của Nữ thần Trí nhớ

Chín Nàng thơ là chín vị nữ thần trong thần thoại Hy Lạp cổ đại, bảo hộ cho nghệ thuật và khoa học, đồng thời tạo cảm hứng cho các nghệ sĩ. Họ là những cô con gái của thần Zeus và thần Mnemosyne – Nữ thần của Trí nhớ, vị thần được cho là đã ban cho con người thuật ghi nhớ ngôn từ. Trí nhớ rất quan trọng vì trước khi những cuốn sách ra đời, các nhà thơ buộc phải "ghi khắc" các tác phẩm vào trong đầu.

Dành 60 giây để học thuộc tên của chín Nàng thơ. Gấp sách lại. Viết ra giấy tên tất cả các Nàng thơ này.

Calliope – Nàng thơ của Sử thi

Clio – Nàng thơ của Sử học

Erato – Nàng thơ của Thơ trữ tình

Euterpe – Nàng thơ của Âm nhạc

Melpomene – Nàng thơ của Bi kịch

Polyhymnia – Nàng thơ của các bài Thánh thi

Terpsichore – Nàng thơ của những Vũ điệu

Thalia – Nàng thơ của Hài kịch

Urania – Nàng thơ của Thiên văn học

MẸO: Thử vận dụng thuật *Viết tắt* – ghép chữ cái đầu tiên trong tên của mỗi Nàng thơ.

Kiểm tra đáp án. Bây giờ, bạn hãy dành ra 60 giây để ghi nhớ khả năng của mỗi Nàng thơ. Gấp sách lại và viết ra giấy tên của các Nàng thơ cùng với lĩnh vực mà họ bảo hộ.

MẸO: Thử tạo ra một liên kết thú vị bằng hình ảnh để kết nối mỗi Nàng thơ với khả năng của họ.

KHẢ NĂNG NGÔN NGỮ

Thời gian: 60 giây

Trọng tâm: Ngôn ngữ

Chơi chữ!

Hãy suy nghĩ thật... "thông thoáng" để tìm hiểu những cụm từ - với cách sắp xếp kỳ cục - này có nghĩa là gì.

Cho bạn "xé nháp" từ đầu tiên nhé!

i i

bag bag

Cụm từ này có nghĩa là *bags under your eyes* – những cái túi (bag bag) *ở bên dưới đôi mắt* (i i) bạn; vì **i /aɪ/** đọc giống với từ **eye /aɪ/** (con mắt).

Còn giờ thì đoán thật nhé!

1. ecar

4. taking meas

2. £££ delivery

5. ga me

3. 7.15 just a.m

6. i'm moon

NÂNG CAO TƯ DUY LÔ-GIC

Thời gian: 30 giây

Trọng tâm: Kỹ năng suy luận

Tính tuổi

Cách đây 15 năm, tuổi tôi bằng 1/3 tuổi của mẹ tôi; còn bây giờ tôi bằng nửa tuổi mẹ tôi. Vậy năm nay tôi bao nhiêu tuổi?

MẸO: Đây là một phép toán đại số: đặt tuổi tôi là T và tuổi mẹ là M.

KHẢ NĂNG PHÂN TÍCH

Thời gian: 30 giây

Trọng tâm: Kỹ năng suy luận

Loại bỏ từ không cùng nhóm

Willow

Noon

Minimum

Turbot

Beelzebub

Eglantine

Stars

Mummy

Comic

Destined

Loyal

MẸO: Đừng chú ý đến nghĩa của từ, chỉ tập trung nhận ra điểm chung giữa các từ trên.

TƯ DUY SÁNG TẠO

Thời gian: 180 giây

Trọng tâm: Kỹ năng suy luận

Ấm lên toàn cầu

Hiện nay, hầu hết các nhà khoa học đều có chung quan điểm rằng ô nhiễm không khí đang làm cho thế giới "ấm" dần lên. Trong khả năng cho phép, bạn hãy nghĩ ra càng nhiều cách để ngăn chặn hiện tượng này càng tốt.

MẸO: Phác thảo nhanh một *Bản đồ Tư duy*. Bắt đầu với một hình ảnh đại diện ngay giữa tờ giấy – ví dụ, một nhiệt kế lớn gắn lên hành tinh Trái Đất. Vẽ thêm bốn hoặc năm nhánh chính với những ý tưởng trọng tâm như: Nguyên nhân, Hậu quả, Giải pháp... rồi suy luận và vẽ thêm các nhánh phụ cho mỗi ý chính này. Nhớ dùng bút màu vì màu sắc sẽ giúp kích thích trí tưởng tượng của bạn.

PHẦN 2: PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG

Thời gian: 15 phút

Một trong những cách hiệu quả để thiết lập những mối liên kết mới trong não bộ là học một kỹ năng mới, đặc biệt là kỹ năng về âm nhạc. Những kỹ năng này sẽ giúp cải thiện khả năng tư duy, suy luận về mặt không gian và thời gian. Hơn nữa, nó còn giúp cho quá trình tư duy trở nên thú vị hơn, tạo ra chất dẫn truyền thần kinh *dopamine* – một hợp chất quan trọng giúp cải thiện năng lực não bộ.

Bạn có nhận thấy rằng khi bắt đầu học một kỹ năng mới, chẳng hạn như đi xe đạp, chơi bida, lái xe hơi, chơi đàn ghi-ta... bạn thường phải tập trung tinh thần cao độ. Đấy là lúc bộ não cần

hình thành các mối liên kết và cụm thần kinh mới để thực hiện chức năng ghi nhớ. Tuy nhiên, một khi bạn đã nắm vững và biến các kỹ năng thành thói quen thì bạn không cần nhiều nỗ lực tinh thần như trước nữa. Càng thực hành kỹ năng mới nhiều lần, nó càng mau chóng trở thành phản xạ tự động. Đó là lý do tại sao quá trình làm chủ một kỹ năng mới có tác dụng hỗ trợ và cải thiện năng lực trí não.

Nhiệm vụ tiếp theo của bạn là dồn tâm trí luyện tập một kỹ năng trong vòng 15 phút, lý tưởng nhất là một kỹ năng liên quan đến âm nhạc. Bài tập dưới đây được xây dựng nhằm giúp cải thiện năng lực trí não thông qua âm nhạc. Bạn có thể thoải mái lựa chọn bất cứ kỹ năng nào bạn thích.

Khả năng thẩm âm

Dựa vào chuỗi các nốt nhạc sau, hãy cố gắng tìm xem những giai điệu nổi tiếng này là của bài hát/bản nhạc nào. Nếu bạn có sẵn nhạc cụ, hãy chơi hai nốt đầu. Sau đó tìm các nốt còn lại bằng cách tự ngâm nga:

1. C E G G–G G E E

2. G F F–A B C# D E F E D D–

3. D D A A A E F E D

4. E F G A G A D C A G F D

MẸO: Nếu bạn không rành nhạc lý và không thể hình dung ra các nốt nhạc có thanh âm như thế nào, hãy xem đáp án ở *Phụ lục 1*. Sau đó quay trở lại với danh sách trên và lần lượt ngâm nga từng đoạn một. Thay vì hát lời, hãy hát các nốt nhạc, cố gắng lắng nghe cao độ của chúng. Tập đi tập lại trong vòng 15 phút cho đến khi "nhuyễn".

PHẦN 3: TRẮC NGHIỆM NHANH

Thời gian: 15 phút

Những câu đố sau được chọn ra nhằm phục vụ cho mục đích kiểm tra *trí nhớ ngữ nghĩa* của bạn. Đây là những câu đố phổ biến và thú vị, đồng thời là một cách tuyệt hay để rèn luyện não bộ, đặc biệt là

khi bạn bị giới hạn thời gian cho "cuộc chiến" này.

Chỉ dành ra 10 phút để trả lời tất cả các câu hỏi sau đây. Đánh dấu các câu trả lời đúng.

MẸO: Nếu không thể trả lời một câu hỏi nào đó thì bạn nên tạm bỏ qua để tiếp tục trả lời các câu hỏi tiếp theo, rồi sau đó quay trở lại với câu hỏi "bí" khi đã hoàn thành xong câu cuối. Bộ não sẽ giải quyết song song câu hỏi khó trong khi bạn tập trung vào các câu hỏi khác, và có thể bạn sẽ tìm thấy câu trả lời đúng ngay khi quay trở lại.

1. Ban nhạc nổi tiếng nào từng được biết đến với tên gọi Quarrymen?

▫ The Rolling Stones

▫ The Beatles

▫ The Animals

▫ The Stone Roses

2. Tên con sông dài nhất châu Mỹ là gì?

▫ Mississippi

▫ Orinoco

▫ Colorado

▫ Amazon

3. Ai đã vẽ tranh trên trần Nhà nguyện Sistine?

▫ Leonardo

▫ Michelangelo

▫ Raphael

▫ Titian

4. Ai đã đóng vai Harry Potter trong bộ phim cùng tên?

▫ Leonardo di Caprio

▫ Orlando Bloom

▫ Rupert Grint

▫ Daniel Radcliffe

5. Tên thủ đô của Romania?

▫ Belgrade

▫ Budapest

▫ Bucharest

▫ Sofia

6. Đền thờ Angkor Wat tọa lạc ở đất nước nào?

▫ Lào

▫ Việt Nam

▫ Cam-pu-chia

▫ Thái Lan

7. Bộ phận nào của cơ thể chưa từng được cấy ghép?

▫ Gan

▫ Tay

▫ Mặt

▫ Ngực

8. Thành phố nào từng được biết đến với tên gọi Byzantium?

▫ Beirut

▫ Rome

▫ Alexandria

▫ Istanbul

9. Bạn có thể tìm thấy cổng ngục Traitors' Gate ở đâu?

▫ Hermitage, St Petersburg

▫ Bastille, Paris

▫ The Tower of London (Tháp Luân Đôn)

▫ Berlin

10. Trong phong trào Suffragette, phong trào đấu tranh đòi quyền bầu cử cho phụ nữ, ai là người đã quăng mình ra trước ngựa của nhà vua vào năm 1913?

▫ Emily Mortimer

▫ Emily Pankhurst

▫ Emily Davison

▫ Emily Robinson

11. Nhân vật bà cô già Havisham đã xuất hiện trong cuốn tiểu thuyết nào của Charles Dickens?

▫ Bleak House (tạm dịch Ngôi nhà hoang vắng)

▫ Hard Times (tạm dịch Những ngày gian khổ)

▫ Great Expectations (tạm dịch Gia tài vĩ đại)

▫ David Copperfield

12. Hạt của bức xạ điện từ là gì?

▫ Proton

▫ Photon

▫ Electron

▫ Neutron

13. Ai là tác giả của cuốn tiểu thuyết Agnes Grey?

▫ Charlotte Brontë

▫ Anne Brontë

▫ Emily Brontë

▫ Branwell Brontë

14. Tổng thống Mỹ nào không bị ám sát?

▫ Jackson

▫ Lincoln

▫ Garfield

▫ Kennedy

15. PDA là từ viết tắt của cụm từ nào?

▫ Police Database Access (Quyền truy cập cơ sở dữ liệu của ngành cảnh sát)

▫ Personal Digital Assistant (Thiết bị hỗ trợ bằng kỹ thuật số dành cho cá nhân)

▫ Private Detective Agency (Cơ quan thám tử tư nhân)

▫ Personal Development Aid (Hỗ trợ phát triển cá nhân)

16. Tên khoa học của các loài ốc vườn là gì?

▫ Arthropod

▫ Gastropod

▫ Amphibia

▫ Mollusca

17. Bạn có thể chiêm ngưỡng bức tượng kỵ sĩ đồng Bronze Horseman tại thành phố nào?

▫ St Petersburg

▫ Paris

▫ Vienna

▫ Madrid

18. Ai đã viết cuốn nhật ký về những trải nghiệm dưới thời Đức Quốc xã ở Amsterdam?

▫ Lillian Hellman

▫ Anna Gardner

▫ Ingrid Bergman

▫ Anne Frank

19. Thác nước cao nhất thế giới có tên là gì?

▫ Victoria Falls

▫ Niagara Falls

▫ Iguacu Falls

▫ Angel Falls

20. MRI là chữ viết tắt của cụm từ nào sau đây?

▫ Magnetic Resonance Imaging (Ảnh chụp bằng kỹ thuật cộng hưởng từ)

▫ Manchester Royal Infirmary (Bệnh viện Hoàng gia Manchester)

▫ Meat Recovery Initiative (Sáng kiến Hồi phục Mô mềm)

▫ Multiple Respiratory Infection (Đa nhiễm trùng đường hô hấp)

21. Khoáng chất nào sau đây có thành phần chủ yếu là quặng sắt?

▫ Hematite

▫ Bauxite

▫ Carbonite

▫ Limonite

22. Đường đẳng áp là gì?

▫ Đường biểu diễn các điểm có áp suất bằng nhau

▫ Đường biểu diễn các điểm có nhiệt độ bằng nhau

▫ Vùng có cường độ từ trường bằng nhau

▫ Vùng có lực hấp dẫn bằng nhau

23. Thiên thể nào sau đây không phải là mặt trăng của sao Mộc?

▫ Europa

▫ Io

▫ Titan

▫ Callisto

24. Thành phố nào sau đây đã bị phá hủy và chôn vùi hoàn toàn trong một vụ phun trào núi lửa vào năm 79 sau Công nguyên?

▫ Sidon

▫ Carthage

▫ Rome

▫ Pompeii

25. Nhà văn nổi tiếng nào đã kết hôn với Marilyn Monroe?

▫ Arthur Miller

▫ Arthur Haley

▫ Scott Fitzgerald

▫ Tennessee Williams

26. Công ty kinh doanh thực phẩm nào có lợi nhuận cao nhất thế giới?

▫ Carrefours

▫ Nestlé

▫ Wal-Mart

▫ Kraft

27. Tên của chiếc máy bay ném bom nguyên tử xuống thành phố Hiroshima?

▫ Fat Boy

▫ Fat Man

▫ Enola Gay

▫ Charlie Parker

28. Ngọn núi nào cao nhất châu Phi?

▫ Cotopaxi

▫ Mount Kenya

▫ Ruwenzori

▫ Kilimanjaro

29. Zinedine Zidane đã húc đầu vào cầu thủ nào trong trận đấu Chung kết World Cup 2006?

▫ Materazzi

▫ Maserati

▫ Del Piero

▫ Cannavaro

30. Nữ diễn viên Nicole Kidman đã vào vai tiểu thuyết gia nổi tiếng nào trong phim The Hours?

▫ Katherine Mansfield

▫ Jane Austen

▫ Virginia Woolf

▫ Iris Murdoch

31. Ai là vị vua đầu tiên của Ba Tư?

▫ Alexander Đại Đế

▫ Cyrus Đại Đế

▫ Darius Đại Đế

▫ Xerxes

32. Phần nào của bộ não được đặt theo tên của con cá ngựa?

▫ Cortex

▫ Cerebellum

▫ Corpus callosum

▫ Hippocampus

33. Loài khủng long phát triển cực thịnh vào kỷ nào?

▫ Carboniferous

▫ Triassic

▫ Permian

▫ Jurassic

34. Dòng sông nào sau đây không phải ở Nga?

▫ Ob

▫ Weser

▫ Lena

▫ Yenesei

35. Chất nào được sử dụng làm chất gây mê thông dụng đầu tiên trong phẫu thuật?

▫ Chloroform

▫ Nitrous Oxide

▫ Ether

▫ Alcohol

36. Tên thủ đô của Tajikistan?

▫ Bishkek

▫ Ashgabat

▫ Dushanbe

▫ Akmola

37. Tổ chức nào sau đây hoạt động với mục đích góp phần duy trì hòa bình và an ninh quốc tế bằng cách thắt chặt sự hợp tác giữa các quốc gia về khoa học?

▫ UNICEF

▫ UNESCO

▫ UCLA

▫ UAEA

38. Bài hát nổi tiếng Where is the Love do ai trình bày?

▫ R. Kelly

▫ Usher

▫ Big Brovaz

▫ Black Eyed Peas

39. Vở kịch cuối cùng của Shakespeare?

▫ The Winter's Tale

▫ King Lear

▫ The Tempest

▫ Richard III

40. Vụ ám sát gây chấn động, châm ngòi cho Chiến tranh Thế giới thứ nhất xảy ra ở đâu?

▫ Sarajevo

▫ Budapest

▫ Sofia

▫ Moscow

41. "Redshift", hay "dịch chuyển đỏ" được dùng để đo cái gì?

▫ Tốc độ quay của nguyên tử

▫ Bức xạ nhiệt

▫ Độ sáng của ngôi sao

▫ Sự chuyển động của Thiên hà

42. Nhà khoa học Pháp nổi tiếng nào bị chém đầu?

▫ Pasteur (phát minh vắc-xin ngừa bệnh dại)

▫ Ampère (phát minh điện từ trường và định luật Ampère)

▫ Lavoisier (tìm ra định luật Bảo toàn Khối lượng)

▫ Fresnel (thiết lập lý thuyết về sóng quang học)

43. Màu sắc ánh sáng (có thể nhìn thấy bằng mắt thường) có bước sóng ngắn nhất?

▫ Đỏ

▫ Chàm

▫ Tím

▫ Xanh dương

44. Trong số các loài từng sống trên Trái đất, loài nào to lớn nhất?

▫ Cá voi xanh Balaenoptera musculus

▫ Cây cự sam Sequoiadendron giganteum

▫ Khủng long ăn cỏ Argentinosaurus huinculensis

▫ Khủng long bạo chúa Tyrannosaurus rex

45. Bạn có thể tìm thấy Mare Fecunditatis ở đâu?

▫ Trong cơ quan sinh sản của phụ nữ

▫ Trong nhà tắm công cộng ở La Mã

▫ Tại nước Úc

▫ Trên Mặt trăng

PHẦN 4: "ĐỆM" TINH THẦN: THƯ GIÃN

Thời gian: 15 phút

Thư giãn và tạo không gian "trống" cho bộ não đều đặn MỖI NGÀY là điều vô cùng quan trọng, thậm chí chỉ cần vài phút hít thở sâu là đủ. Khi bạn thư giãn, bộ não sẽ sắp xếp những thông tin đã nhận được để có thể dễ dàng truy cập thông tin vào những lần sau. Quá trình này tương tự như việc phân loại sách trong một thư viện khổng lồ – nếu bạn quăng quật những quyển sách thành một đống lộn xộn thì ắt hẳn sẽ cực kỳ khó cho bạn để có thể tìm đúng quyển mình cần. Vì vậy, hãy cho bộ não cơ hội nghỉ ngơi để bộ não có thời gian tập trung và thực hiện chức năng một cách hoàn hảo.

Thư giãn 15 phút sau khi kết thúc mỗi nhiệm vụ, mỗi phần việc. Bạn nên thực hành thư giãn đều đặn vì điều này góp phần giữ cho tinh thần luôn trong tình trạng tốt nhất.

1. Tìm một không gian yên tĩnh, thoải mái – nơi bạn không bị làm phiền. Nằm ngửa với hai cánh tay đặt dọc thân người hoặc ngồi với hai cánh tay và đôi chân duỗi thẳng.

2. Tập trung hít thở sâu và chậm rãi, hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng.

3. Tập trung vào một điểm trên trần nhà (với tư thế nằm) hoặc trên bức tường đối diện (với tư thế ngồi).

4. Chậm rãi đếm ngược từ 10 đến 1.

5. Nhắm mắt và hướng sự tập trung vào các bộ phận cơ thể – từ đầu đến ngón chân, thầm thì yêu cầu từng bộ phận hãy thả lỏng và nghỉ ngơi hoàn toàn.

6. Giờ hãy tưởng tượng ra một nơi thật sự yên tĩnh và thoải mái, chẳng hạn như một khu vườn hoặc một hồ bơi nước nóng giữa thiên đường nhiệt đới vào lúc hoàng hôn.

7. Tưởng tượng bạn đang bước 10 bước để tiến vào khu vườn/hồ bơi, cẩn thận đếm từng bước đi.

8. Khi đã tiến đến cuối khu vườn/giữa hồ bơi, hãy nhìn quanh và chìm đắm trong cảm giác thư giãn tuyệt vời.

9. Bây giờ, bạn hình dung mình đang đối diện với mọi thứ một cách điềm tĩnh, tự tin và thoải mái. Tưởng tượng càng cụ thể, càng chi tiết càng tốt.

10. Lặp lại bước trên nhiều lần, mỗi lần như vậy hãy kết thúc bằng cách nói với chính mình: "*Tôi luôn bình tĩnh và tự tin*".

11. Đến đây thì "hành trình" phải kết thúc, chậm rãi đếm ngược từ 10 đến 1, sau đó tự nhủ với mình rằng đã đến lúc quay trở về với cuộc sống thường nhật.

12. Tiếp tục nằm hoặc ngồi như thế thêm vài phút nữa, hít thở sâu và chậm rãi. Mở mắt, và rồi bạn sẽ cảm thấy bình tĩnh, tự tin hơn.

Rèn luyện năng lực não bộ – NGÀY THỨ 2

Tổng thời gian: 60 phút

PHẦN 1: KHỞI ĐỘNG TRÍ NÃO

Thời gian: 15 phút (bao gồm cả thời gian kiểm tra đáp án)

TINH CHỈNH TRÍ NHỚ

Thời gian: 60 giây

Trọng tâm: Trí nhớ ngắn hạn

Từ gì?

Học thuộc danh sách các từ sau. Đóng sách lại và xem xem bạn có thể nhớ được bao nhiêu từ:

Appetite

Betrothal

Buttress

Cherry

Modem

Omnipotent

Perspiration

Pipeline

Cottage

Fibre optic

Interval

Invasion

Marquee

Riff

Slender

Succulent

Sweetness

Waterfall

MẸO: Thử áp dụng phương pháp *Thẻ chữ cái*.

Ví dụ, thẻ cho **W** là **WC** (*bồn vệ sinh*). Để liên kết **W** với **Waterfall** (*Thác nước*), bạn có thể hình dung một thác nước cao sừng sững dội nước vào bồn vệ sinh, tung bọt trắng xóa.

Nghe tiếng thác nước đổ ầm ầm như sấm dậy; cảm nhận vô vàn hạt nước li ti bắn tung lên! Một lần nữa, hãy để cho trí tưởng tượng của bạn được tự do "bay nhảy" – hình ảnh càng lạ lùng, càng vui nhộn thì càng khó quên!

"TĂNG LỰC" CHO TRÍ NHỚ

Thời gian: 120 giây

Trọng tâm: Trí nhớ dài hạn

Ngân hàng dữ liệu

Để tránh nhầm lẫn, nhiều khoa học gia và kỹ sư trên khắp thế giới đã sử dụng một hệ thống đo lường toàn cầu có tên gọi là SI (Système International d'Unitiés – Hệ thống các đơn vị quốc tế). Có bảy đơn vị cơ bản, là nguồn gốc của tất cả các đơn vị khác.

Hãy dành ra 60 giây để nhớ bảy đơn vị cơ bản này. Gấp sách lại. Viết tên tất cả các đơn vị ra giấy.

metre (mét): đơn vị đo chiều dài

kilogram (ki-lô-gam): đơn vị đo khối lượng

kelvin (độ ken-vin): đơn vị đo nhiệt độ

candela (can-đê-la): đơn vị đo cường độ sáng

second (giây): đơn vị đo thời gian

ampere (am-pe): đơn vị đo cường độ dòng điện

mole (mol): đơn vị đo lượng chất

MẸO: Thử dùng thuật *Viết tắt*.

Kiểm tra đáp án. Dành 60 giây để học thuộc ý nghĩa của bảy đơn vị đo lường. Gấp sách lại và viết chúng ra giấy.

MẸO: Thử vận dụng phương pháp tạo mối liên kết trực quan, sinh động (xem trang 70).

KHẢ NĂNG NGÔN NGỮ

Thời gian: 60 giây

Trọng tâm: Ngôn ngữ

Thay chữ, đổi từ

Lewis Carroll, "cha đẻ" của tác phẩm Alice in Wonderland, đã tạo ra "trò chơi" này vào năm 1878. Luật chơi ở đây là với từ "nguồn" và từ "đích" cho sẵn, để về đến "đích", mỗi lần bạn chỉ được thay một chữ cái – từ mới cũng phải có nghĩa rõ ràng!

CAT

C**O**T

CO**G**

DOG

Bây giờ, hãy điền vào chỗ trống với những cặp từ "nguồn" và từ "đích" sau đây:

WARM	_____
_____	COLD
_____	
GIVE	_____
_____	TAKE
_____	
GRASS	_____
_____	TREES
_____	

MẸO: Những chữ cái mà bạn chọn để thay thế có khi không có trong từ "đích".

NÂNG CAO TƯ DUY LÔ-GIC

Thời gian: 60 giây

Trọng tâm: Kỹ năng suy luận

Sắp xếp chỗ ngồi

Sáu người bạn tên Julia, Susan, Robin, Paul, George và David đi xem ca nhạc. Thật không may, họ không thể ngồi chung với nhau tại cùng một hàng ghế. Thay vào đó, họ ngồi thành bốn hàng.

Bạn trai của Julia ngồi bên trái cô ấy.

Robin ngồi ngay trước Paul.

Chị của Robin ngồi cạnh David và có cùng số ghế với Julia.

George ngồi một mình ở hàng thứ ba.

Vậy vị trí ngồi của mỗi người sẽ như thế nào nhỉ?

MẸO: Đánh số bốn hàng ghế và bắt đầu từ vị trí của người có chỗ ngồi rõ ràng nhất.

KHẢ NĂNG PHÂN TÍCH

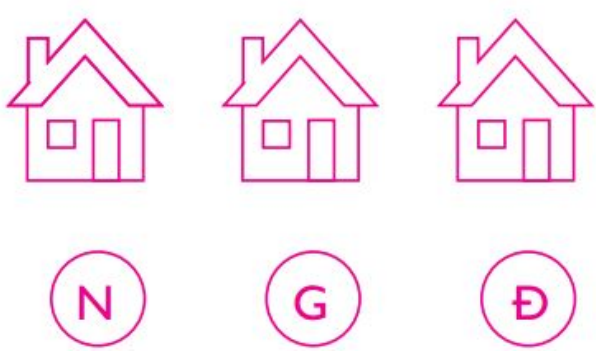
Thời gian: 4 phút

Trọng tâm: Kỹ năng suy luận

Ba ngôi nhà, ba nhu cầu

Có ba ngôi nhà cần được cung cấp ba dịch vụ tiện ích, cụ thể là: nước, gas, và điện. Mỗi ngôi nhà cần phải được kết nối với cả ba tiện ích, nghĩa là mỗi ngôi nhà sẽ có ba đường dẫn và mỗi tiện ích cũng sẽ có ba đường dẫn.

Thách thức đặt ra là kết nối các đường dẫn sao cho chúng không băng qua các ngôi nhà và các tiện ích. Ngoài ra, các ngôi nhà không được chia sẻ chung đường dẫn. Bạn hãy vẽ chín đường dẫn kết nối ba ngôi nhà với ba dịch vụ tiện ích.



MẸO: Thử giải bài đố này bằng cách hình dung các ngôi nhà theo

dạng 3D (không gian 3 chiều) thay vì 2D (không gian 2 chiều).

TƯ DUY SÁNG TẠO

Thời gian: 180 giây

Trọng tâm: Kỹ năng suy luận

Đa công dụng

Thử nghĩ đến những công dụng khác nhau của sô-cô-la hạt nút. "Điên cuồng" với những ý tưởng của mình – sô-cô-la hạt nút không chỉ dùng để ăn! Ví dụ, bạn có thể xâu chuỗi hàng trăm hạt để tạo thành những sợi dây dài, trang trí cho lối đi quanh một bể bơi sô-cô-la.

MẸO: Phác thảo nhanh một Bản đồ Tư duy với hình ảnh trung tâm là viên kẹo sô-cô-la hạt nút để thỏa sức bùng nổ với những ý tưởng "điên rồ", ngộ nghĩnh!

PHẦN 2: PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG

Thời gian: 15 phút

Tương tự ngày đầu tiên, nhiệm vụ tiếp theo của bạn là luyện tập kỹ năng mà bạn chọn trong 15 phút.

Khả năng thẩm âm

Dựa vào các nốt nhạc sau, hãy cố gắng tìm xem những giai điệu nổi tiếng này là của bài hát/bản nhạc nào. Nếu bạn có sẵn nhạc cụ, hãy chơi hai nốt đầu, sau đó tìm các nốt còn lại bằng cách tự ngâm nga:

1. G–DC–BAGFG–C–BAGFG

2. ECE–DCDECAE

3. EEEEFGAG–EFGAA–GCGFE

MẸO: Tương tự lần trước, nếu bạn không thể đoán được giai điệu của bài hát/bản nhạc này, hãy xem đáp án ở Phụ lục 1. Bây giờ bạn hãy thử ngâm nga từng đoạn nhạc một. Thay vì hát lời, hãy hát

các nốt nhạc được cho, cố gắng lắng nghe cao độ của chúng. Tập đi tập lại trong vòng 15 phút cho đến khi bạn có thể gọi tên chính xác các nốt nhạc cũng như thuần thục giai điệu.

PHẦN 3: MƠ MỘNG

Thời gian: 15 phút

Mơ mộng rất quan trọng trong việc giúp cho bộ não khỏe mạnh hơn vì nó cho phép trí tưởng tượng của bạn "lên ngôi" và phát huy sức mạnh sáng tạo. Trí tưởng tượng đóng vai trò chính yếu trong việc giúp bạn ghi nhớ bất cứ điều gì bạn muốn.

Dành 15 phút tiếp theo để mơ mộng về những gì bạn muốn trải nghiệm trong 10 năm tới. Nghĩ về tất cả mọi điều bạn muốn trải qua; những người mà bạn muốn sống cùng hay tiếp xúc, gặp gỡ; những nơi bạn muốn ghé thăm; những kỹ năng mới mà bạn muốn rèn luyện; những món ngon vật lạ bạn muốn thưởng thức... Huy động mọi giác quan "vào cuộc" – *cảm nhận* mặt trời đang tỏa nắng dịu mơn man trên mặt bạn – và để bộ não đưa bạn vào một cuộc phiêu lưu tưởng tượng đầy sống động.

PHẦN 4: "ĐỆM" TINH THẦN: THƯ GIÃN

Thời gian: 15 phút

Tìm một không gian thoải mái, nơi bạn không bị quấy rầy. Dành 15 phút luyện tập các kỹ năng thư giãn mà bạn học được ngày hôm qua.

Rèn luyện năng lực não bộ – NGÀY THỨ 3

Tổng thời gian: 60 phút

PHẦN 1: KHỞI ĐỘNG TRÍ NÃO

Thời gian: 15 phút (bao gồm cả thời gian kiểm tra đáp án)

TINH CHỈNH TRÍ NHỚ

Thời gian: 120 giây

Trọng tâm: Trí nhớ ngắn hạn

Ghi nhớ chuỗi số

Dành 60 giây để ghi nhớ các dãy số sau. Gấp sách lại và viết những dãy số mà bạn nhớ ra giấy.

4567	36378492
3756	373839309
23564	767483827
58347	3756392011
365764	1293980930
253498	45363448411
3782745	28394836329
4625928	027236817281
29478456	126351546298

MẸO: Thử phương pháp *Gộp nhóm thông tin*.

"TĂNG LỰC" CHO TRÍ NHỚ

Thời gian: 120 giây

Trọng tâm: Trí nhớ dài hạn

Ngân hàng dữ liệu

Dành ra 60 giây để học thuộc tên các tổng thống Mỹ (đắc cử kể từ sau Thế chiến thứ 2) theo đúng thứ tự. Gấp sách lại. Viết ra danh sách đầy đủ tên các tổng thống, rồi kiểm tra câu trả lời.

1945 – 1953	Harry S. Truman
1953 – 1961	Dwight D. Eisenhower
1961 – 1963	John F. Kennedy
1963 – 1969	Lyndon B. Johnson
1969 – 1974	Richard Nixon
1974 – 1977	Gerald Ford
1977 – 1981	Jimmy Carter
1981 – 1989	Ronald Reagan
1989 – 1993	George Bush (Cha)
1993 – 2001	Bill Clinton
2001 – 2009	George Bush (Con)

Dành 60 giây để học thuộc năm đương nhiệm của các tổng thống. Gấp sách lại. Viết ra tên các tổng thống, cùng với năm đương nhiệm. Kiểm tra câu trả lời.

MẸO: Với nhiệm vụ ghi nhớ phức tạp như thế này, tốt nhất là tìm kiếm *kiểu mẫu chung*. Các tổng thống thường lãnh đạo trong 4 năm (1 nhiệm kỳ) hoặc 8 năm (2 nhiệm kỳ).

Trước tiên, hãy nhớ năm bắt đầu nhiệm kỳ của những tổng thống phục vụ trong 2 nhiệm kỳ (Truman 45, Eisenhower 53, Reagan 81, Clinton 93, Bush 2K1); tiếp theo là những tổng thống phục vụ trọn một nhiệm kỳ 4 năm (Carter 77, George Bush (Cha) 89).

Từ thời tổng thống Eisenhower đến thời tổng thống Carter có 4 tổng thống không phục vụ hết nhiệm kỳ. Kennedy trở thành tổng thống vào năm 1961 và 2 năm sau thì bị ám sát; Johnson trở thành người kế nhiệm và tái đắc cử thêm một nhiệm kỳ nữa. Nixon (đắc cử vào năm 1969) phục vụ được 5 năm trước khi từ chức, và quyền lãnh đạo 3 năm còn lại được chuyển giao cho Ford.

KHẢ NĂNG NGÔN NGỮ

Thời gian: 120 giây

Trọng tâm: Ngôn ngữ

Thơ tình trộn lẫn

Dưới đây là từng cặp hai câu thơ được trích từ các bài thơ tình nổi tiếng. Nhiệm vụ của bạn là tìm ra từng cặp câu thơ và đặt chúng theo trật tự đúng.

Love is not love

That's newly sprung in June.

How do I love thee? Let me count the ways.

O, my luve is like a red, red rose,

That alters when it alteration finds

Than to have never loved at all.

Thou art more lovely and more temperate:

Shall I compare thee to a summer's day?

Like the night of cloudless climes and starry skies;

I have spread my dreams under your feet;

She walks in beauty,

It's better to have loved and lost

Tread softly because you tread on my dreams.

NÂNG CAO TƯ DUY LÔ-GIC

Thời gian: 120 giây

Trọng tâm: Kỹ năng suy luận

Giải các câu đố sau:

1. Khi bắt đầu chế độ ăn giảm cân, Louise nặng 75 kg. Mục tiêu của cô là giảm 16% cân nặng. Vậy, cô muốn nặng bao nhiêu cân?

2. Một nông dân tốn 45 bảng Anh để nuôi 100 con gà con trong 9 ngày. Vậy, ông ấy cần bao nhiêu tiền để nuôi 150 con gà con trong một tuần?

3. Bạn được giao nhiệm vụ phân chia một bao 12 kg thức ăn cho 6 con chó ăn trong vòng 10 ngày. Vậy mỗi ngày, một con chó nhận được khẩu phần bao nhiêu?

MẸO: Với câu đố thứ hai và thứ ba, hãy đơn giản hóa bài toán bằng cách tính lượng tiêu thụ hàng ngày

KHẢ NĂNG PHÂN TÍCH

Thời gian: 120 giây

Trọng tâm: Kỹ năng suy luận

Mã Morse

Mã Morse được phát minh bởi Samuel Morse để phục vụ cho ngành viễn thông. Mã Morse dùng một chuỗi đã được chuẩn hóa gồm các phần tử dài và ngắn để biểu diễn các chữ cái, chữ số, dấu chấm, và các kí tự đặc biệt của một thông điệp. Các phần tử ngắn và dài có thể được thể hiện bằng âm thanh, các dấu hay gạch, các xung, hoặc các kí hiệu thường được gọi là "chấm" và "gạch". Ngày nay, cùng với những tiến bộ vượt bậc trong công nghệ truyền thông, mã Morse chỉ được sử dụng trong một số trường hợp khẩn cấp và những ứng dụng chuyên ngành.

Dưới đây là mật mã của thông điệp đầu tiên từng được truyền đi. Bạn hãy sử dụng bản mã bên dưới để giải mã thông điệp này:

.-- .... .- -/--. --- -../.... .- - ..../.-- .-. --- ..- --. .... -/

Sau đây là bảng chữ cái đã được mã hóa:

A .-	I ..	Q --.-	Y -.--
B -...	J .---	R .-.	Z --..
C -.-.	K -.-	S ...	Dấu chấm .-.-.-
D -..	L .-..	T -	Dấu phẩy --..--
E .	M --	U ..-	Dấu hỏi ..--..
F ..-.	N -.	V ...-	Dấu hai chấm ---...
G --.	O ---	W .--	Dấu nối -....-
H	P .--.	X -..-	

TƯ DUY SÁNG TẠO

Thời gian: 120 giây

Trọng tâm: Kỹ năng suy luận

Đầu & Cuối

Đây là dòng đầu và dòng cuối của một câu chuyện ngắn. Nhiệm vụ của bạn là điền vào khoảng trống để tạo thành một câu chuyện hoàn chỉnh, mạch lạc. Dành đúng một phút để kể câu chuyện này với chính bạn (hoặc một người bạn) và kết thúc câu cuối cùng khi hết thời gian. Đừng nghĩ ra cốt truyện quá dài. Thẳng tiến và để cho trí tưởng tượng của bạn "lao nhanh"!

"Ngày xửa ngày xưa có một con cá thần tung tăng bơi lội trong những vùng nước xanh ngọc lấp lánh của đại dương…

… Và vì thế, người đàn ông thề từ giờ trở đi sẽ luôn nhớ gieo bắp (ngô) dưới chân đồi."

MẸO: Giữ cho mạch truyện trôi chảy. Đừng lo lắng nghĩ ra toàn bộ câu chuyện trước khi nói mỗi câu/cụm từ. Chỉ cần để trí tưởng tượng đưa bạn đi, càng tự do càng tốt. Khi đọc lại câu chuyện của chính mình, hãy tự cho điểm về tính độc đáo và sự kết hợp giữa trí tưởng tượng với các giác quan.

PHẦN 2: PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG

Thời gian: 15 phút

Như trong ngày đầu tiên, nhiệm vụ tiếp theo của bạn là luyện tập kỹ năng mà bạn chọn trong 15 phút.

Khả năng thẩm âm

Dựa vào chuỗi các nốt nhạc sau, cố gắng tìm xem những giai điệu nổi tiếng này là của bài hát/bản nhạc nào. Nếu có sẵn nhạc cụ, hãy chỉ chơi hai nốt đầu. Tìm các nốt còn lại bằng cách tự ngâm nga:

1. CEGACAGFG

2. AGEECCDC

3. GGAGCB-GGAGDC

4. Hai nốt tiếp theo trong dòng này?

GGAGCB-GGAGDC-GG??

MẸO: Tương tự như lần trước, nếu bạn không thể đoán được giai điệu, hãy xem đáp án ở *Phụ lục 1*. Sau đó thử lần lượt ngâm nga từng đoạn nhạc một. Thay vì hát lời, hãy hát các nốt nhạc được cho, cố gắng lắng nghe cao độ của chúng. Tập đi tập lại trong vòng 15 phút cho đến khi bạn có thể gọi tên chính xác các nốt nhạc cũng như thuần thục giai điệu.

PHẦN 3: THỰC HÀNH LẬP BẢN ĐỒ TƯ DUY

Thời gian: 15 phút

Với nhiều người, tuổi già là một trải nghiệm tiêu cực, gắn với hàng loạt những hình ảnh kinh khủng như là chống gậy, mất trí nhớ, thiếu tự do, tàn phai nhan sắc, bị cô lập, buồn chán và thậm chí là chết! Đây là suy nghĩ đáng buồn, vì "thêm tuổi" là thêm sự chín chắn, trưởng thành, ung dung tự tại và thêm nhiều trải nghiệm tích cực để tận hưởng.

Chúng ta thường quên rằng theo cùng tuổi tác là sự thông thái, kinh nghiệm sống và sự mãn nguyện. Trên tất cả, điều nguy hiểm nhất nằm ở chỗ nếu ta cứ "kỳ vọng" một tương lai mịt mờ cho chính mình thì nhiều khả năng điều này sẽ trở thành hiện thực! Ngược lại, nếu bạn mong đợi cuộc sống của mình sẽ ngày càng tốt đẹp thì có thể bạn sẽ được toại nguyện.

Dành 15 phút để vẽ một *Bản đồ Tư duy* giúp bạn nhận ra những trải nghiệm tích cực do tuổi tác mang lại. Bắt đầu *Bản đồ Tư duy* bằng một hình ảnh tích cực ở giữa tờ giấy, chẳng hạn như hình ông mặt trời khổng lồ, hay tấm hình năng động và rạng rỡ của chính bạn! Một trong các nhánh chính có tên là "Định nghĩa", từ đó triển khai các nhánh phụ – là những điều tích cực mà bạn mong muốn trải nghiệm như "Hiểu biết", "Người mở lối" hay "Tự tin". Khi đã khám phá xong nhánh chính này, vẽ thêm một nhánh chính khác xuất phát từ hình ảnh trung tâm với nhãn "Mục tiêu", và liên tưởng đến những mục tiêu trong cuộc sống của bạn. Tiếp tục khám phá nhánh này. Cứ thế, bạn hãy thêm nhiều nhánh chính và phát triển chúng bằng các nhánh phụ cho đến khi hết 15 phút.

PHẦN 4: THƯ GIÃN

Thời gian: 15 phút

Tìm một không gian thoải mái, nơi bạn không bị quấy rầy. Dành

15 phút luyện tập các kỹ năng thư giãn.

Rèn luyện năng lực não bộ – NGÀY THỨ 4

Tổng thời gian: 60 phút

PHẦN 1: KHỞI ĐỘNG TRÍ NÃO

Thời gian: 15 phút (bao gồm cả thời gian kiểm tra đáp án)

TINH CHỈNH & "TĂNG LỰC" CHO TRÍ NHỚ

Thời gian: 180 giây

Trọng tâm: Trí nhớ ngắn hạn & Trí nhớ dài hạn

Hai tâm hồn đồng điệu

Từ ngàn năm qua, để nhớ được các bài thơ, mọi người thường chỉ biết học thuộc lòng. Vậy, làm thế nào mà những thi sĩ Hy Lạp cổ đại, hay những lãng tử du ca thời Trung cổ châu Âu có thể nhớ đến cả ngàn dòng thơ và truyền miệng những câu chuyện từ đời này sang đời khác.

Học thuộc những bài thơ ngắn vừa là cách luyện tập tuyệt vời cho trí nhớ, vừa là cách để biết được nhiều ngôn từ thi ca.

Bạn hãy học thuộc 8 câu thơ đầu tiên trong bài Sonnet 116 nổi tiếng của William Shakespeare:

Tôi không ngăn hai trái tim sôi nổi

Đang yêu nhau, vì không thể có gì

Làm thay đổi, cả khi tình giả dối,

Khi hai người cách biệt, phải ra đi.

Trong giông bão, suốt đêm ngày vẫn đỏ,

Tình yêu là đèn sáng giữa xa khơi;

Cho những con thuyền lênh đênh đây đó.

Tình yêu là sao lấp lánh trên trời.

[Tình yêu xóa những bông hồng trên má.

Nhưng tình yêu không nô lệ thời gian,

Và tình yêu dám đương đầu tất cả

Để mãi xanh tươi, không héo, không tàn.

Nếu tôi sai và thơ tôi nói dối,

Thì tình yêu và thơ không có nổi.]

(Dịch giả: Thái Bá Tân)

MẸO: Để dễ nhớ, bạn hãy chia thơ thành từng đoạn, rồi sau đó:

1. Vẽ ra trong đầu nội dung đoạn thơ ấy bằng "chiếc bút" là trí tưởng tượng. Ví dụ, với đoạn thơ đầu tiên (4 câu đầu), bạn có thể tưởng tượng cảnh hai mái đầu đang tựa vào nhau, tay trong tay nồng nàn, rồi phải chia ly trong nước mắt.

2. Đọc to, nhanh và lặp đi lặp lại lời thơ, mường tượng các phân cảnh.

KHẢ NĂNG NGÔN NGỮ

Thời gian: 4 phút

Trọng tâm: Ngôn ngữ

"Cởi trói" diễn đạt!

Chỉ dùng một số từ nhất định để diễn đạt ý tưởng của mình không chỉ chuyển tải không trọn vẹn những điều ta thật sự muốn nói, mà còn bó hẹp thế giới cảm xúc, tâm hồn phong phú của ta. Ví dụ, bạn diễn tả khách sạn nơi bạn ở trong kỳ nghỉ là "tốt"; trong khi thực ra bạn có thể cung cấp cho người nghe nhiều thông tin hơn nếu bạn mô tả nó bằng những từ như "mê hoặc", "tuyệt đẹp", "tráng lệ", "đặc sắc" hay "sinh động".

Phát triển khả năng tìm kiếm từ ngữ chính xác là một bài tập lớn đối với não bộ – điều này sẽ giúp cho những buổi chuyện trò trở nên thú vị hơn. Thật tốt nếu bạn có sẵn từ điển từ đồng nghĩa. Bạn có thể trau dồi khả năng này mỗi ngày. Chỉ cần chọn ra hai từ bất kỳ trong từ điển, đóng sách lại, liệt kê tất cả những từ đồng nghĩa mà bạn có thể nghĩ ra, sau đó kiểm tra từ điển. Nếu bạn tiếp tục rèn luyện theo cách này thì vốn từ vựng của bạn sẽ tăng

nhanh vô cùng.

Đây là danh sách các từ khởi động quá trình luyện tập. Trong khoảng thời gian đã cho, nhiệm vụ của bạn là tìm ra càng nhiều từ thay thế càng tốt. Viết các từ này ra giấy.

đẹp

tiến bộ

nguy hiểm

tốt bụng

ướt át

nhỏ bé

bình yên

to lớn

vui

ngon

tài giỏi

mát

MẸO: Dành không quá 20 giây cho mỗi từ, chuyển sang từ tiếp theo càng nhanh càng tốt.

NÂNG CAO TƯ DUY LÔ-GIC

Thời gian: 120 giây

Trọng tâm: Kỹ năng suy luận

Án mạng trong đêm Giáng sinh!

Hãy trổ tài thám tử:

Vào một đêm tháng Mười Hai tuyết giá, thanh tra Courvoisier bước vội về nhà, trên đường đi ngang qua nhà Ông Hubert. Giơ tay gài nút cổ áo để chống lại cái lạnh giữa trời tuyết nặng hạt, ông

buồn bã nghĩ tình hình tội phạm yên ắng trong làng những ngày gần đây khiến ông chẳng có việc gì để làm. Đột nhiên, ông nghe thấy âm thanh lách tách không thể nhầm lẫn của một phát súng phát ra từ nhà Hubert. Nhanh như cắt, Courvoisier hành động như một chú chó săn vùng mình ra khỏi bẫy, chạy như bay trên nền tuyết trắng tinh khôi.

Trong chưa đầy một phút, viên thanh tra đã tới trước cánh cửa lớn và nhìn thấy Ông Hubert đang đứng trong nhà, bị sốc nặng. *"Ôi, Trời ơi!"*, Hubert rên lên khi Courvoisier bước ngang qua. Đằng kia, trên sàn nhà là thi thể sõng soài của Bà Hubert – một khẩu súng còn bốc khói trong bàn tay mềm nhũn và một vũng máu lớn đông đặc vấy bẩn ván lót sàn. *"Tôi không thể ngăn bà ấy lại!"*, Hubert rên rỉ, *"Tôi không thể can ngăn bà ấy lại. Tôi vừa bước vào nhà thì nhìn thấy bà ấy cầm khẩu súng. Tôi định la lên thì bà ấy bóp cò! Thật kinh khủng, kinh khủng quá!"*. *"Tôi biết"*, thanh tra Courvoisier lên tiếng, *"Làm phiền ông đứng xích qua bên trái hai bước"*.

Bối rối, Hubert làm theo lời Courvoisier. Viên thanh tra nhìn chằm chằm vào sàn nhà trống, sau đó gật gù: "Tôi nghĩ... Ông Hubert à, ông đã nói dối. Phát súng tôi nghe không phải là phát súng đã giết vợ ông. Tôi bắt ông vì nghi ngờ ông đã sát hại Bà Hubert".

1. Làm sao Courvoisier biết Ông Hubert nói dối? Hãy xác minh điều này.

2. Làm sao Courvoisier biết Bà Hubert không bị giết bởi phát súng mà ông vừa nghe?

3. Bằng chứng mà Courvoisier muốn tìm kiếm khi yêu cầu Ông Hubert bước hai bước sang trái? Viên thanh tra ấy muốn kiểm chứng điều gì?

KHẢ NĂNG PHÂN TÍCH

Thời gian: 60 giây

Trọng tâm: Kỹ năng suy luận

Mã Morse

Đây là một thông điệp khác được mã hóa bằng mã Morse. Bạn hãy giải mã thông điệp này:

-- . -- --- .-. .. . .../.- .-. ./-- .- -.. ./--- ..-./- ..../

TƯ DUY SÁNG TẠO

Thời gian: 120 giây

Trọng tâm: Kỹ năng tự luận

Đầu & Cuối

Đây là dòng đầu và dòng cuối của một câu chuyện ngắn. Nhiệm vụ của bạn là "vẽ" ra nội dung cho đoạn giữa để tạo thành một câu chuyện mạch lạc. Dành đúng một phút để kể câu chuyện này với chính bạn (hoặc một người bạn) và kết thúc câu cuối cùng khi vừa hết thời gian. Lần này, hãy thu âm câu chuyện lại. Đừng nghĩ ra cốt truyện quá dài. Thẳng tiến và để cho trí tưởng tượng của bạn mặc sức bay bổng.

"Ngày xưa có một thành phố lớn, nơi mà mọi người đều muốn được nổi tiếng…

… Và vì vậy, chú chuột nói "Xin chào, Nonny!", sau đó nhanh chân chui tọt xuống tấm ván lót sàn."

MẸO: Lần này cũng vậy, hãy giữ cho mạch truyện trôi chảy. Đừng lo lắng nghĩ ra toàn bộ câu chuyện trước khi nói mỗi câu/cụm từ. Chỉ cần để trí tưởng tượng đưa bạn đi, càng tự do càng tốt.

PHẦN 2: PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG

Thời gian: 15 phút

Tương tự như các ngày trước, nhiệm vụ tiếp theo của bạn là luyện tập kỹ năng mà bạn chọn trong 15 phút.

PHẦN 3: PHÁ BỎ NHỮNG RÀO CẢN TRONG TRÍ NHỚ

Thời gian: 15 phút

Nếu có một điều mà tất cả chúng ta đều muốn tránh thì đó có lẽ là việc không thể gợi nhớ lại mảnh ký ức nào đó.

Cách hay nhất để tránh rơi vào tình huống "lú lẫn" như thế này là hãy tạo thói quen thường xuyên "thăm nom" ký ức cũ. Quá trình này sẽ cải thiện khả năng tái hiện thông tin/sự kiện, đồng thời

giúp những ký ức ấy luôn tươi mới trong trí nhớ.

Hãy thực hiện bài tập sau: dành ra 15 phút để nhớ về khoảng thời gian học cấp hai với càng nhiều chi tiết càng tốt. Khung cảnh, âm thanh và mùi hương như thế nào? Điều gì đã xảy ra? Ai đã ở đó? Bạn đã cảm thấy như thế nào? Hãy nhớ tên của càng nhiều bạn học và giáo viên càng tốt. Trông họ như thế nào? Lớp bạn có những nhóm bạn nào chơi thân với nhau? Vẽ *Bản đồ Tư duy* sẽ giúp bạn dễ dàng lần tìm về hồi ức cũ.

MẸO:

Nhớ tên

Có những người rất dễ nhớ tên, đặc biệt là những người bạn tốt. Song, bên cạnh đó cũng có những người rất khó nhớ tên, chẳng hạn như những người mà bạn chẳng mấy khi chuyện trò – đây mới thực sự là thách thức đối với trí não.

Thường thì những cái tên này sẽ được gợi nhớ ngay khi bạn nhớ đến chữ cái đầu tiên. Hãy chậm rãi đọc nhẩm lại bảng chữ cái, nếu cái tên nào bật ra thì đọc to nó lên. Thông thường cái tên đúng sẽ xuất hiện trong tâm trí bạn.

Liên kết tự do

Các nhà tâm lý học thường vận dụng phương pháp *tự do liên kết ý tưởng* để "họa" nên bức tranh về ký ức vô thức của con người, nghĩa là tạo ra những mối liên kết với ký ức vô thức trước khi ý thức hiện tại có cơ hội can thiệp vào. Đây cũng là một cách hữu ích để "moi tìm" lại dữ liệu khi bạn gặp trở ngại trong việc hồi tưởng.

Chỉ cần thư giãn và để cho tâm trí tự do liên kết những ý tưởng dù là mơ hồ. Khám phá theo bất kỳ hướng nào dù chúng có vẻ như không liên quan gì với nhau. Ví dụ, nếu bạn nhớ đến một cậu bạn thường chơi đá bóng chung nhưng không thể nhớ tên cậu ấy thì hãy để bản thân tự do liên kết với các ý tưởng xoay quanh chủ đề đá bóng ở trường, nhớ lại tất cả những sự vật, sự việc có ý nghĩa với bạn. Thường thì một liên kết "ngoài ý muốn" được "phát lộ" và cho bạn câu trả lời chính xác.

Quên nó đi!

Ký ức cũng như loài bướm vậy, khó nắm bắt. Đôi khi việc quá nỗ

lực để nhớ một điều gì đó lại trở thành vật cản và khiến ta càng khó nhớ hơn nữa. Vấn đề nằm ở chỗ sự tập trung chú ý mang tính cưỡng bức sẽ buộc dòng suy nghĩ của bạn đi theo một hướng riêng biệt, ngăn trở bạn kết nối với những mối liên hệ phù hợp.

Giải pháp dành cho bạn trong trường hợp này là tạm thời đi đâu đó và chọn việc khác mà làm để "giãn" bớt tinh thần. Thử đứng dậy pha một tách trà, đi ra ngoài vài phút để tận hưởng không khí trong lành, hay chỉ đơn giản là rửa chén. Bằng cách để mặc tâm trí lang thang, bạn sẽ nhận thấy ký ức đột nhiên xuất hiện trở lại.

PHẦN 4: THƯ GIÃN

Thời gian: 15 phút

Tìm một không gian thoải mái, nơi bạn không bị quấy rầy. Dành 15 phút luyện tập các kỹ năng thư giãn.

Rèn luyện năng lực não bộ – NGÀY THỨ 5

Tổng thời gian: 60 phút

PHẦN 1: KHỞI ĐỘNG TRÍ NÃO

Thời gian: 15 phút (bao gồm cả thời gian kiểm tra đáp án)

TINH CHỈNH & "TĂNG LỰC" CHO TRÍ NHỚ

Thời gian: 180 giây

Trọng tâm: Trí nhớ ngắn hạn & Trí nhớ dài hạn

Hai tâm hồn đồng điệu

Bạn hãy học thuộc 6 câu thơ cuối trong bài Sonnet 116 nổi tiếng của William Shakespeare:

[Tôi không ngăn hai trái tim sôi nổi

Đang yêu nhau, vì không thể có gì

Làm thay đổi, cả khi tình giả dối,

Khi hai người cách biệt, phải ra đi.

Trong giông bão, suốt đêm ngày vẫn đỏ,

Tình yêu là đèn sáng giữa xa khơi;

Cho những con thuyền lênh đênh đây đó.

Tình yêu là sao lấp lánh trên trời.]

Tình yêu xóa những bông hồng trên má.

Nhưng tình yêu không nô lệ thời gian,

Và tình yêu dám đương đầu tất cả

Để mãi xanh tươi, không héo, không tàn.

Nếu tôi sai và thơ tôi nói dối,

Thì tình yêu và thơ không có nổi.

(Dịch giả: Thái Bá Tân)

MẸO: Tương tự như lần trước, để dễ nhớ, bạn hãy học thuộc theo từng đoạn. Vẽ ra trong đầu nội dung của đoạn thơ ấy bằng "chiếc bút" là trí tưởng tượng. Sau đó đọc to, nhanh và lặp đi lặp lại lời thơ cho đến khi trí nhớ tự động khắc ghi chúng.

KHẢ NĂNG NGÔN NGỮ

Thời gian: 180 giây

Trọng tâm: Ngôn ngữ

"Cởi trói" diễn đạt!

Cố gắng nghĩ ra càng nhiều từ đồng nghĩa với mỗi từ sau đây càng tốt:

quan điểm

lúng túng

tức giận

thú vị

tốt

sặc sỡ

lo lắng

gồ ghề

ngốc nghếch

vui vẻ

xinh xắn

ấm áp

MẸO: Dành không quá 15 giây cho mỗi từ, chuyển sang từ tiếp theo càng nhanh càng tốt.

NÂNG CAO TƯ DUY LÔ-GIC

Thời gian: 120 giây

Trọng tâm: Kỹ năng suy luận

Chú ngựa nhỏ chạy trốn

Hãy trổ tài thám tử:

Thanh tra Courvoisier đang tận hưởng kỳ nghỉ lễ tuyệt vời ở Camargue. Hôm đó là một buổi sáng mùa xuân mát mẻ, ông có thể nghe thấy tiếng chim hót líu lo trên cây khi đang rảo bộ dọc theo con đường làng. Đột nhiên ông nghe thấy tiếng ngựa lóc cóc sau lưng. Quay đầu lại, ông nhìn thấy một chú ngựa nhỏ màu xám không người cưỡi đang phi về phía ông. Sợi dây cương kéo lê đầy nguy hiểm ngay sát chân nó và hai bàn đạp tưng tưng vỗ hai bên sườn.

Nhìn thấy Courvoisier, chú ngựa nhỏ hãm tốc độ. Tận dụng thời cơ, ông túm lấy sợi dây cương và khiến nó dừng hẳn. *"Giờ chúng ta sẽ cùng nhau đi tìm chủ của ngươi"*, Courvoisier vừa nói vừa vuốt chùm lông trán của con ngựa để dỗ dành. Courvoisier không phải là người rành về ngựa, tuy nhiên ông đọc được ở đâu đó rằng việc làm này sẽ giúp xoa dịu một chú ngựa đang bị kích động. Courvoisier nới lỏng đai trên cái yên bị nứt và bắt đầu dắt chú ngựa đi ngược trở lại. Ông để nó đi vào phần đường bên trong để bảo vệ nó khỏi những phương tiện giao thông trên đường. Có lẽ

ông sẽ tình cờ tìm thấy chủ nhân.

Vài phút sau, một phụ nữ trẻ có dáng người chắc nịch, ăn mặc đẹp đẽ chạy đến, gần như thở không ra hơi và có vẻ kiệt sức. *"Minette! Cảm ơn trời đất, tao đã tìm thấy mày rồi!"*, cô ta la lên, *"Đến đây, đến đây nào con vật tinh nghịch, chúng ta về nhà thôi nào!"*. Với tâm trạng vui sướng tột độ, người phụ nữ trẻ rối rít cảm ơn Courvoisier và cầm lấy dây cương từ tay ông, nhảy phóc lên người Minette, đặt gót chân mình vào bàn đạp và chuẩn bị rời đi. Đúng lúc ấy, một cậu bé chạy đến. *"Dừng cô ta lại, dừng cô ta lại!"*, cậu bé hét lên, *"Đó là con ngựa của cháu! Cô ta là một tên trộm!"*. Courvoisier giữ dây cương lại. "Đừng có vớ vẩn thế!", người phụ nữ trẻ nói, *"Làm sao một thằng bé như mày lại có đủ khả năng để mua con ngựa này?"*. Courvoisier quan sát cậu bé.

Ngay lúc đó, cậu bé đã tiến đến bên chú ngựa và nhìn lên nhìn xuống khắp người nó. *"Tất nhiên là có thể chứ, thưa Cô"*, Courvoisier trả lời, *"Cô vui lòng bước xuống và chúng ta sẽ cùng giải quyết ổn thỏa vụ này. Tôi là Thanh tra Courvoisier. Tôi nhận thấy cậu bé này là một người có kỷ luật đấy"*. Người phụ nữ trẻ yên lặng xuống ngựa và đứng cạnh Courvoisier. *"Bây giờ"*, Courvoisier quay sang cậu bé rồi tiếp lời, *"Đây là ngựa của cháu. Chú hy vọng là cháu cảm thấy ổn khi cưỡi nó. Thưa Cô, làm phiền cô đi theo tôi. Tôi bắt cô vì tình nghi cô là kẻ trộm"*.

1. Có điểm gì không khớp giữa con ngựa với vẻ bề ngoài của người phụ nữ trẻ?

2. Hành động nào của người phụ nữ trẻ với chú ngựa chứng tỏ cô ta không quen với nó?

3. Hành động nào của cậu bé khiến Courvoisier tin rằng chú ngựa là của cậu?

KHẢ NĂNG PHÂN TÍCH

Thời gian: 120 giây

Trọng tâm: Kỹ năng suy luận

Mã Morse

Đây là một thông điệp khác được mã hóa bằng mã Morse. Bạn hãy giải mã thông điệp này:

.- -. -.-- - .... .. -. --./.. .../.--. --- ... . -... .-.. .

TƯ DUY SÁNG TẠO

Thời gian: 120 giây

Trọng tâm: Kỹ năng suy luận

Đầu & Cuối

Đây là dòng đầu và dòng cuối của một câu chuyện ngắn. Tương tự ngày hôm qua, nhiệm vụ của bạn là sáng tác một câu chuyện hoàn chỉnh. Dành đúng một phút để kể câu chuyện này với chính bạn (hoặc một người bạn của bạn) và kết thúc câu cuối cùng khi vừa hết thời gian. Ghi âm lại câu chuyện – bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy mạch truyện tuôn ra thật dễ dàng! Lần này cũng vậy, đừng nghĩ ra cốt truyện quá dài. Thẳng tiến và để cho trí tưởng tượng tự do "bay nhảy".

"'Đủ rồi!', George nói và xé mái tóc giả của mình. Lần này, họ đã có thể biết ông ta thực sự muốn gì...

... và những con chim hải âu rụt cổ lon ton chạy trở lại hang."

MẸO: Giữ cho mạch truyện trôi chảy. Đừng lo lắng nghĩ ra toàn bộ câu chuyện trước khi kể. Để trí tưởng tượng đưa bạn đi càng xa càng tốt.

PHẦN 2: PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG

Thời gian: 15 phút

Tương tự những ngày trước, nhiệm vụ tiếp theo của bạn là luyện tập kỹ năng mà bạn chọn trong 15 phút.

PHẦN 3: TRÍ NHỚ & SỰ HIỂU BIẾT

Thời gian: 15 phút (bao gồm cả thời gian kiểm tra đáp án)

Những điều mà chúng ta thấy khó nhớ thường là những điều (tưởng chừng!) không có ý nghĩa. Vì thế, gán cho chúng ý nghĩa là chìa khóa để ghi nhớ mọi điều. Đôi khi, ý nghĩa này hoàn toàn mang tính cá nhân và thiên về cảm xúc. Ví dụ, chắc hẳn bạn sẽ không quên một người quan trọng nào đó tặng cho bạn một bó hoa khổng lồ.

Ngoài ra, hiểu biết cũng là một cách hay để tạo lập ý nghĩa. Nếu

bạn hiểu những điều bạn nhìn thấy, nghe thấy hay đọc được thì khả năng ghi nhớ chúng sẽ cao hơn.

Hãy thử nhận ra ý nghĩa và tính lô-gic qua bài tập sau. Đây là danh sách các từ:

vui

một lần

chim chiền chiện

um tùm

xoắn ốc

lang thang

nhìn thấy

lúc

đúng là

từng

Paula

khóc

vào

bạn gái

của tôi

lân cận

trong

ở

với

đến

làng

lối

dốc

khò khè

chững lại

qua

ám muội

khi

hầu như

trái tim

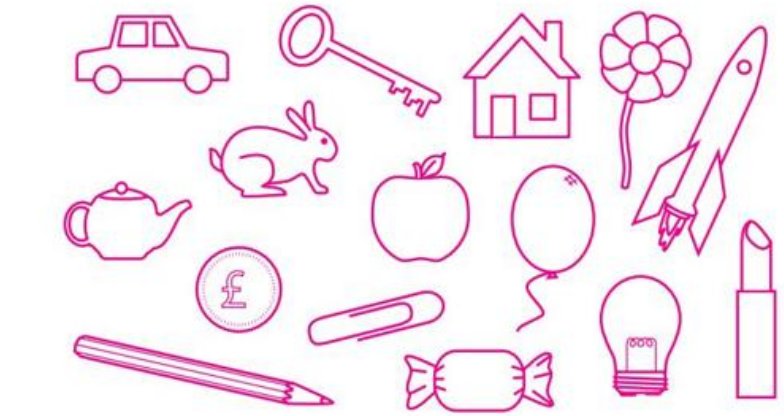
hút hồn

lề mề

Bắt đầu bằng cách dành ra 3 phút để cố nhớ tất cả các từ. Vận dụng bất kỳ phương pháp ghi nhớ nhanh nào mà bạn cho là hiệu quả nhất. Gấp sách lại và viết ra càng nhiều từ càng tốt. Bạn có nhớ hết không?

Nếu không nhớ nổi, hãy nhìn lại danh sách một lần nữa. Gán cho những từ này ý nghĩa nào đó – thật sự chúng chỉ là những từ rời rạc trong một câu hoàn chỉnh. Dành ra 1 phút để sắp xếp lại các từ để tạo thành câu hoàn chỉnh, rồi chỉ cần nhớ câu đó thôi. Ví dụ, "*con***chim chiền chiện** *đang chao liệng theo vòng* **xoắn ốc** *khi tôi* **nhìn thấy** *nó…*". Sắp xếp các từ thành câu có ý nghĩa và bạn sẽ nhớ chúng dễ vô cùng!

Bây giờ, hãy thử sức với bài tập tiếp theo. Vận dụng nguyên tắc như trên, dành ra 3 phút để nhớ tất cả những hình ảnh này.



MẸO: Sắp xếp các hình ảnh này thành một kịch bản phim.

PHẦN 4: THƯ GIÃN

Thời gian: 15 phút

Tìm một không gian thoải mái, nơi bạn không bị quấy rầy. Dành 15 phút luyện tập các kỹ năng thư giãn.

Rèn luyện năng lực não bộ – NGÀY THỨ 6

Tổng thời gian: 60 phút

PHÁT TRIỂN TƯ DUY SÁNG TẠO

Phần rèn luyện hôm nay chỉ có duy nhất một phần, bạn cần dành ra một giờ đồng hồ để hoàn thành bài tập. Mục đích của bài rèn luyện là kích thích óc sáng tạo, nâng nó lên tầm cao mới – phát huy hiệu quả của các phương pháp đã giới thiệu. Nuôi dưỡng sự sáng tạo là cách giúp cho bộ não luôn tinh nhạy.

Khả năng sáng tạo phụ thuộc vào những phẩm chất sau:

Tính thông suốt: tốc độ và sự dễ dàng, nhờ đó bộ não có thể tuôn ra những ý tưởng thông minh và độc đáo.

Tính linh hoạt: khả năng nhìn nhận sự vật, sự việc từ nhiều góc độ khác – "lật" vấn đề theo hướng ngược lại, từ sau ra trước rồi từ trong ra ngoài để nhìn nhận nó một cách toàn diện.

Tính độc đáo: khả năng xây dựng những ý tưởng độc đáo của riêng mình từ "con số 0".

Vào ngày thứ hai của chương trình rèn luyện, bạn phải tìm càng nhiều càng tốt những công dụng khác nhau của sô-cô-la hạt nút. Hôm nay bạn sẽ làm một bài tập tương tự, nhưng lần này "đối tượng" của bạn là *chiếc ăng-ten chảo*.

Sau đây là danh sách 30 từ ngẫu nhiên. Nhiệm vụ của bạn là tìm ra những công dụng của ăng-ten chảo dựa vào lượng từ cho sẵn. Một lần nữa, chìa khóa để hoàn thành bài tập này là suy nghĩ một cách sáng tạo và để cho trí tưởng tượng của bạn thoải mái "tung hoành" – ngay cả khi những ý tưởng này có ngớ ngẩn, phi lý và cường điệu đến thế nào!

Hãy nhớ rằng trí tưởng tượng của bạn sẽ hoạt động hiệu quả khi bạn biết vận dụng:

Sự cường điệu: Càng phóng đại một điều gì đó thì bạn càng dễ nhớ nó hơn – nó sẽ dẫn dắt bạn đi theo những hướng suy nghĩ thú vị.

Sự hài hước: Khiến sự vật, sự việc trở nên phi lý và thái quá cũng sẽ giúp chúng dễ nhớ, và sẽ đưa suy nghĩ của bạn đi theo những hướng "điên rồ" đầy thú vị.

Giác quan: Những thông tin đầu vào mới sẽ "xâm nhập" não bộ thông qua các giác quan. Tất cả đều có thể kích hoạt ký ức và gợi mở những ý tưởng mới. Cố tạo điều kiện cho các giác quan tham gia – hình ảnh đó gắn với những mùi, vị nào?

Màu sắc: Màu sắc cũng khơi dậy sự liên tưởng mạnh mẽ. Thêm vào một số màu sống động, bạn sẽ ngạc nhiên về trí tưởng tượng của mình.

Kiểu mẫu chung: Bộ não luôn tìm kiếm những kiểu mẫu, "mẫu số chung". Do đó, tư duy theo kiểu mẫu chung có thể giúp nảy sinh thêm nhiều ý tưởng "lạ". Chẳng hạn, giữa ăng-ten chảo và quả táo có điểm gì giống nhau?

Nhịp điệu & sự chuyển động: Cũng có thể lái suy nghĩ của bạn đi theo hướng khác.

Hình ảnh: Hình ảnh trực quan liên quan đến đối tượng cần ghi nhớ có thể giúp tuôn trào những ý tưởng mới.

1. Khoai tây

2. Xe đạp

3. Opera

4. Phi thuyền

5. Cây dù

6. Con dao

7. Con ruồi

8. Hột nút

9. Con bướm

10. Băng gạc

11. Bom nguyên tử

12. Cây cối

13. Quả táo

14. Rạp hát

15. Cái tủ

16. Tóc

17. Lá cờ

18. Vũ khí

19. Cá mập

20. Kim cương

21. Cây nhựa ruồi Holly

22. Giáng sinh

23. Con thỏ

24. Golf

25. Cắm trại

26. Mưa

27. Bơi lội

28. Quần áo lót

29. Đàn dương cầm

30. Bowling

MẸO: Cách để ghi nhớ nhanh nhất trong bài tập này là Bản đồ Tư duy. Khi phác thảo bản đồ, hãy chắc chắn rằng bạn thực hiện đúng theo các bước sau đây:

1. Phác thảo nhanh một *Bản đồ Tư duy* với hình ảnh chiếc ăng-ten chảo ở ngay giữa tờ giấy, đưa ra càng nhiều ý tưởng càng tốt. Dành 15 phút để thực hiện.

2. Dành 10 phút để nghỉ ngơi – đứng dậy và làm việc khác.

3. Trở lại với *Bản đồ Tư duy*, bổ sung thêm bất kỳ ý tưởng nào bạn vừa nghĩ ra.

4. Khám phá *Bản đồ Tư duy* thêm 15 phút nữa để tìm ra những liên kết mới.

5. Kết nối các ý tưởng bằng mã số, màu sắc hoặc mũi tên.

6. Xác định những liên kết mới.

7. Dành 10 phút để nghỉ ngơi.

8. Trở lại với *Bản đồ Tư duy* và khám phá thêm 5 phút nữa, bổ sung thêm những ý tưởng mới cho mỗi nhánh. Tiếp tục tìm kiếm những liên kết mới.

Rèn luyện năng lực não bộ – NGÀY THỨ 7

Tổng thời gian: 60 phút

Hôm nay là ngày tự đánh giá những tiến bộ mà bạn đạt được. Ắt hẳn bạn cũng nhận ra trí nhớ của mình đã tốt hơn và tốc độ tư duy đã nhanh nhạy hơn. Nếu bạn tiếp tục rèn luyện trí nhớ với

chương trình *7 Tuần Duy trì Năng lực Não bộ*(*), bạn sẽ có được sức khỏe tinh thần tốt. Chương trình *7 Tuần Duy trì Năng lực Não bộ* không đòi hỏi sự tập trung cao độ như chương trình *7 Ngày Rèn luyện Năng lực Não bộ*, bạn chỉ cần dành một ngày mỗi tuần trong suốt bảy tuần liên tiếp.

(*) Chương 4, quyển *Cải thiện Năng lực Trí não* tập 2.

PHẦN 1: TỰ ĐÁNH GIÁ: SỰ TIẾN BỘ CỦA BẢN THÂN

Thời gian: 15 phút

Làm lại bài tập 7 Phút Khởi động Trí não trong khoảng thời gian ngắn và làm tốt đến mức có thể – dưới 7 phút thì sao nhỉ?

Trung thực đánh giá sự tiến bộ của bạn và nhận ra những kỹ năng chưa phát triển tốt như những kỹ năng khác. Lưu ý đến những kỹ năng này vì chương trình 7 Tuần Duy trì Năng lực Não bộ sẽ giúp bạn cải thiện.

PHẦN 2: TỰ ĐÁNH GIÁ: KHẢ NĂNG NGÔN NGỮ

Thời gian: 30 phút

Vào đầu thế kỷ trước, các nhà tâm lý học đã quan sát thấy có mối tương quan trực tiếp giữa số lượng và sức mạnh của ngôn từ với khả năng thành công của con người trong cuộc sống. Nói cách khác, những ai biết khai thác sức mạnh ngôn từ sẽ có khả năng thể hiện bản thân tốt hơn, gây ảnh hưởng và truyền cảm hứng cho nhiều người khác. Tiếp tục mở rộng vốn từ vựng trong suốt cuộc đời là cách để bạn liên tục mở rộng tầm nhìn của bản thân.

Để biết vốn từ vựng của mình nhiều đến đâu (cả tiếng "mẹ đẻ" và ngoại ngữ), bạn có thể chọn một trang bất kỳ trong quyển từ điển thông dụng, đếm số từ mà bạn biết nghĩa, rồi nhân với số trang của quyển từ điển đó.

Ở bài tập sau, đếm số từ tiếng Anh mà bạn biết trong mỗi cấp độ, dùng từ điển để kiểm tra nghĩa của mỗi từ.

Cấp độ 1

daily

pattern

memorial

contraband

beverage

fatigue

reign

expedition

manual

terminate

humdrum

harpoon

hardship

vivacious

district

purchase

alter

impulsive

report

jangle

cardinal

demolish

waste

shuttle

festival

laboratory

horizon

rate

barometer

excavate

abandon

chaos

binoculars

stroke

graph

abroad

limit

matinee

parallel

ballot

Cấp độ 2

laconic

maelstrom

timbre

porous

hybrid

phantasm

impunity

redolent

biography

interpose

decarbonize

lateral

territory

diverge

ecology

prolixity

lore

restive

niche

facet

domicile

actuate

cosmopolitan

rampant

paragon

muezzin

stertorous

bravura

comber

taboo

gouache

yeoman

vellum

iconoclast

linden

hieroglyphic

voodoo

resurgent

maxilla

placebo

Cấp độ 3

pedicular

geodesic

champlevé

deadlight

samphire

oblate

giaour

ukase

enchiridion

imprest

vavasor

Chamfer

jokul

maud

spandrel

laches

lapidate

nadir

eschatology

satrap

Ở hai cấp độ đầu tiên, với mỗi từ bạn biết, bạn cũng có thể biết thêm khoảng 300 từ khác.

Đánh giá

Nếu bạn biết chính xác 20 từ ở cấp độ 1, nghĩa là bạn có thể biết khoảng 6.000 –10.000 từ. Nếu bạn biết 40 từ ở cấp độ 1, nghĩa là bạn biết ít nhất 12.000 từ.

Nếu bạn biết chính xác 20 từ ở cấp độ 2, nghĩa là bạn biết ít nhất 18.000 từ.

Nếu bạn biết chính xác tất cả 40 từ ở cấp độ 2, nghĩa là bạn biết ít nhất 24.000 từ.

Nếu bạn biết nhiều hơn 10 từ ở cấp độ 3, nghĩa là bạn biết ít nhất 30.000 từ.

"Cởi trói" diễn đạt

Chọn 10 từ bạn biết ở cấp độ 1, 5 từ ở cấp độ 2 và 5 từ ở cấp độ 3. Sau đó, nghĩ ra càng nhiều càng tốt các từ đồng nghĩa cho mỗi từ. Bạn chỉ có 15 giây cho mỗi từ hoặc 5 phút cho tổng cộng 20 từ này.

PHẦN 3: THƯ GIÃN

Thời gian: 15 phút

Tìm một không gian thoải mái, nơi bạn không bị quấy rầy. Dành 15 phút luyện tập các kỹ năng thư giãn.

PHỤ LỤC

Phụ lục 1
ĐÁP ÁN

PHẦN MỞ ĐẦU

KHẢ NĂNG NGÔN NGỮ (trang 11)

Đảo chữ: Citrus, Apricot, Grape, Plum

Từ "ẩn" ở đây là STEM.

NÂNG CAO TƯ DUY LÔ-GIC (trang 12)

Suy luận tìm số tuổi: George 15 tuổi, Tony 9 tuổi và John 24 tuổi.

Bạn có thể giải bài toán này như sau:

1. Đề bài cho chúng ta biết rằng tổng số tuổi của ba người bạn là 48. Bạn có thể viết lại dưới dạng phương trình như sau:

G + T + J = 48 (a)

2. Đề bài cũng cho chúng ta biết tổng số tuổi của George và Tony bằng với số tuổi của John. Bạn có thể viết lại dưới dạng phương trình:

G + T = J (b)

Từ (a) và (b), chúng ta có: 2 x J = 48.

Từ đó suy ra John 24 tuổi.

3. Được biết rằng sáu năm nữa thì John sẽ gấp đôi tuổi Tony, hoặc có thể hiểu là Tony sẽ bằng phân nửa tuổi John. Như vậy:

T + 6 = (J+6)/ 2

Vì John 24 tuổi nên có thể thay con số này vào trong phương trình. Ta có:

T + 6 = (24+6)/ 2 = 15

Do đó: T = 15 – 6 = 9.

Suy ra, Tony 9 tuổi.

4. Trở lại phương trình (a):

G = 48 – J – T

Do đó: G = 48 – 24 – 9 = 15

Suy ra, George 15 tuổi.

MẸO: Dùng phương trình để giải những bài toán dạng này.

KHẢ NĂNG PHÂN TÍCH (trang 14)

Giải mã mật thư: "Tonight Yours, Darling" (tạm dịch: "Tối nay dành trọn cho em, em yêu") được ghép từ chữ cái đầu của mỗi từ.

CHƯƠNG 4

KHẢ NĂNG NGÔN NGỮ (trang 85)

1. Mixed race

2. Cash on delivery

3. Just in time

4. Taking half measures

5. A game of two halves

6. I'm over the moon

NÂNG CAO TƯ DUY LÔ-GIC (trang 86)

Suy luận về số tuổi: Tôi 30 tuổi

Nếu gọi tuổi của tôi là T và tuổi của mẹ tôi là M thì mối liên hệ giữa số tuổi hiện tại được thể hiện như sau:

(tuổi của tôi) T = M/2 (phân nửa tuổi của mẹ tôi)

Cách đây 15 năm:

(tuổi của tôi cách đây 15 năm) T – 15 = (M-15)/3 (một phần ba tuổi của mẹ tôi cách đây 15 năm)

Để tính được số tuổi T, ta cần một phương trình chỉ có một ẩn số T. Và một cách khác để biểu diễn ẩn số M trong phương trình đầu tiên là: M = 2T.

Thay 2T cho M trong phương trình thứ hai:

T– 15 = (2T-15)/3

Với phương trình chỉ có một ẩn số T như thế này, ta có thể tính được T.

3 x (T – 15) = (2T-15)/3 x 3

3T – 45 = 2T – 15

3T – 2T = 45 – 15

T = 30

Vậy, tuổi của tôi (T) là 30.

KHẢ NĂNG PHÂN TÍCH (trang 86)

Loại bỏ từ không cùng nhóm: Mummy. Vì tất cả các từ khác đều bắt đầu và kết thúc với chữ cái giống nhau.

PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG (trang 88)

Khả năng thẩm âm:

1. Blue Danube

2. Yesterday

3. Scarborough Fair

4. Danny Bay

TRẮC NGHIỆM NHANH (trang 89)

1. The Beatles

2. Amazon

3. Michelangelo

4. Daniel Radcliffe

5. Bucharest

6. Cam-pu-chia

7. Ngực

8. Istanbul

9. Tower of London

10. Emily Davison

11. Great Expectations

12. Photon

13. Anne Brontë

14. Jackson

15. Personal Digital Assistant

16. Gastropod

17. St Petersburg

18. Anne Frank

19. Angel Falls

20. Magnetic Resonance Imaging

21. Hematite

22. Đường biểu diễn các điểm có áp suất bằng nhau

23. Titan

24. Pompeii

25. Arthur Miller

26. Wal-Mart

27. Enola Gay

28. Kilimanjaro

29. Materazzi

30. Virginia Woolf

31. Cyrus Đại Đế

32. Hippocampus (hồi hải mã)

33. Jurassic

34. Weser

35. Ether

36. Dushanbe

37. UNESCO

38. Black Eyed Peas

39. The Tempest

40. Sarajevo

41. Sự chuyển động của Thiên hà

42. Lavoisier

43. Đỏ

44. Cây cự sam Sequoiadendron giganteum

45. Trên Mặt trăng

KHẢ NĂNG NGÔN NGỮ (trang 106)

Thay chữ, đổi từ:

1. WARM – WARD – CARD – CORD – COLD

2. GIVE – LIVE – LIKE – LAKE – TAKE

3. GRASS – CRASS – CRESS – TRESS – TREES

NÂNG CAO TƯ DUY LÔ-GIC (trang 107)

Sắp xếp chỗ ngồi:

Julia ngồi bên phải Robin ở hàng đầu tiên;

Paul ngồi ở hàng thứ hai, sau Robin;

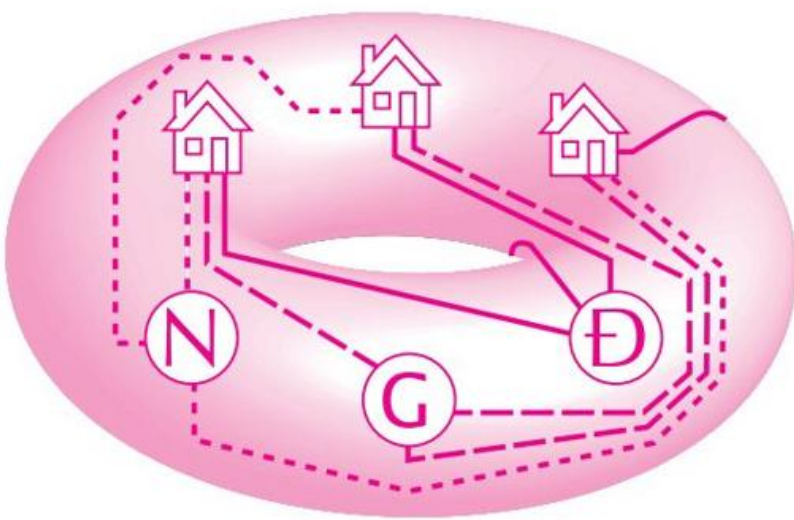
George ngồi ở hàng thứ ba;

Susan và David ngồi ở hàng thứ tư, sau Julia và Robin.

KHẢ NĂNG PHÂN TÍCH (trang 108)

Ba ngôi nhà, ba nhu cầu:

Câu đố kinh điển này không thể giải theo dạng 2D (không gian hai chiều). Bạn có thể giải nó bằng cách đặt các đồ vật trên một cái bánh vòng donut có dạng 3D (không gian ba chiều). Trong hình dưới đây, Đ (đường dây điện) được nối với ngôi nhà thứ 3 bằng cách cho dây vòng xuống cái lỗ ở giữa rồi chạy ngược lên.



PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG (trang 110)

Khả năng thẩm âm:

1. Moon River

2. Summertime

3. Don't Cry for Me, Argentina

KHẢ NĂNG NGÔN NGỮ (trang 114)

Thơ tình trộn lẫn:

It's better to have loved and lost

than to have never loved at all.

(Alfred, Lord Tennyson)

Love is not love

that alters when it alteration finds

(William Shakespeare)

She walks in beauty,

Like the night of cloudless climes and starry skies;

(Lord Byron)

How do I love thee? Let me count the ways.

(Elizabeth Barrett Browning)

Shall I compare thee to a summer's day?

Thou art more lovely and more temperate:

(William Shakespeare)

I have spread my dreams under your feet;

Tread softly because you tread on my dreams.

(W B Yeats)

O, my luve is like a red, red rose,

That's newly sprung in June.

(Robert Burns)

NÂNG CAO TƯ DUY LÔ-GIC (trang 115)

1. 63 kg.

1% của 75 là 0,75. Cô ấy muốn đạt mức cân nặng bằng 84% cân nặng hiện tại. Vậy, câu trả lời là: 0,75 x 84.

2. £52,50.

Nếu người nông dân cần £45 để nuôi 100 con gà trong 9 ngày, thì ông cần £5 mỗi ngày để nuôi 100 con gà. Suy ra, để nuôi 150 con gà trong một ngày, ông cần £7,50. Vậy, để nuôi 150 con gà trong một tuần, ông cần số tiền là: £7,50 x 7.

3. 200g.

Bạn dùng 12 kg thức ăn để nuôi bầy chó trong 10 ngày, do đó bạn sẽ chia 1,2 kg thức ăn cho chúng mỗi ngày. Vì có 6 con chó nên mỗi phần thức ăn sẽ có trọng lượng là 1,2 kg : 6, kết quả là 0,2 kg hay 200 g.

KHẢ NĂNG PHÂN TÍCH (trang 116)

What God hath wrought (tạm dịch: *Những việc Đức Chúa Trời đã làm*)

PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG (trang 118)

Khả năng thẩm âm:

1. Jerusalem

2. Auld Lang Syne

3. Happy Birthday

4. EC

NÂNG CAO TƯ DUY LÔ-GIC (trang 124)

Án mạng trong đêm Giáng Sinh!

1. Thanh tra Courvoisier vừa chạy đến ngôi nhà trên con đường tuyết trắng tinh; không có dấu chân, chứng tỏ ông Hubert không thể vừa mới đi đâu đó về.

2. Mặc dù khẩu súng đang bốc khói, nhưng máu trên người Bà

Hubert đã đông đặc. Chắc chắn bà đã bị bắn trước đó một khoảng thời gian.

3. Khi thanh tra Courvoisier yêu cầu ông Hubert bước sang một bên, đôi giày ông Hubert đáng lẽ phải để lại hai dấu ẩm ướt của tuyết đang tan chảy nếu ông ấy thực sự vừa về đến nhà; tuy nhiên sàn nhà vẫn khô ráo.

KHẢ NĂNG PHÂN TÍCH (trang 125)

Memories are made of this (tạm dịch: *Ký ức được tạo nên từ đây*)

NÂNG CAO TƯ DUY LÔ-GIC (trang 131)

Chú ngựa nhỏ chạy trốn

1. Người phụ nữ trẻ có dáng người chắc nịch và ăn mặc đẹp trong khi chú ngựa thì nhỏ bé và có chút lôi thôi.

2. Người phụ nữ không kiểm tra đai yên ngựa trước khi leo lên, và cũng không sử dụng bàn đạp làm chỗ tựa chân để leo lên. Có vẻ như bàn đạp quá ngắn so với chân của cô.

3. Phản ứng đầu tiên của cậu bé là kiểm tra xem liệu chú ngựa nhỏ có ổn không, có bị thương ở đâu không.

KHẢ NĂNG PHÂN TÍCH (trang 132)

Anything is possible (tạm dịch: Không gì là không thể)

Phụ lục 2
MỞ RỘNG VÀ ỨNG DỤNG

PHẦN MỞ ĐẦU

KHẢ NĂNG NGÔN NGỮ (trang 11)

Đảo chữ:

Đảo chữ, hoặc nói lái, là một trong những cách chơi chữ độc đáo của người Việt Nam, trong đó các âm tiết được chuyển đổi bằng cách hoán vị vần, vần và thanh, âm đầu, âm đầu và vần.

Chẳng hạn như, bạn hãy chuyển đổi âm tiết trong các cặp từ sau để tạo ra các cặp từ mới.

TỪ ĐÂU

MẮC CƯỜI

BÍ MẬT

THỤY ĐIỂN

KHẢ NĂNG PHÂN TÍCH (trang 12)

Giải mã mật thư

Bạn có thể nhận ra thông điệp ẩn sau bức mật thư này không? Đây là lời nhắn của một anh chàng gởi cho cô nàng cùng lớp nhưng sợ bạn bè biết được, rồi sẽ trêu chọc.

Đến không ai mở cổng

Trường hợp này về ngay

Sau này sẽ có khi

Họp sức làm cho xong.

MẸO: Ghép chữ đầu mỗi câu lại thử xem!

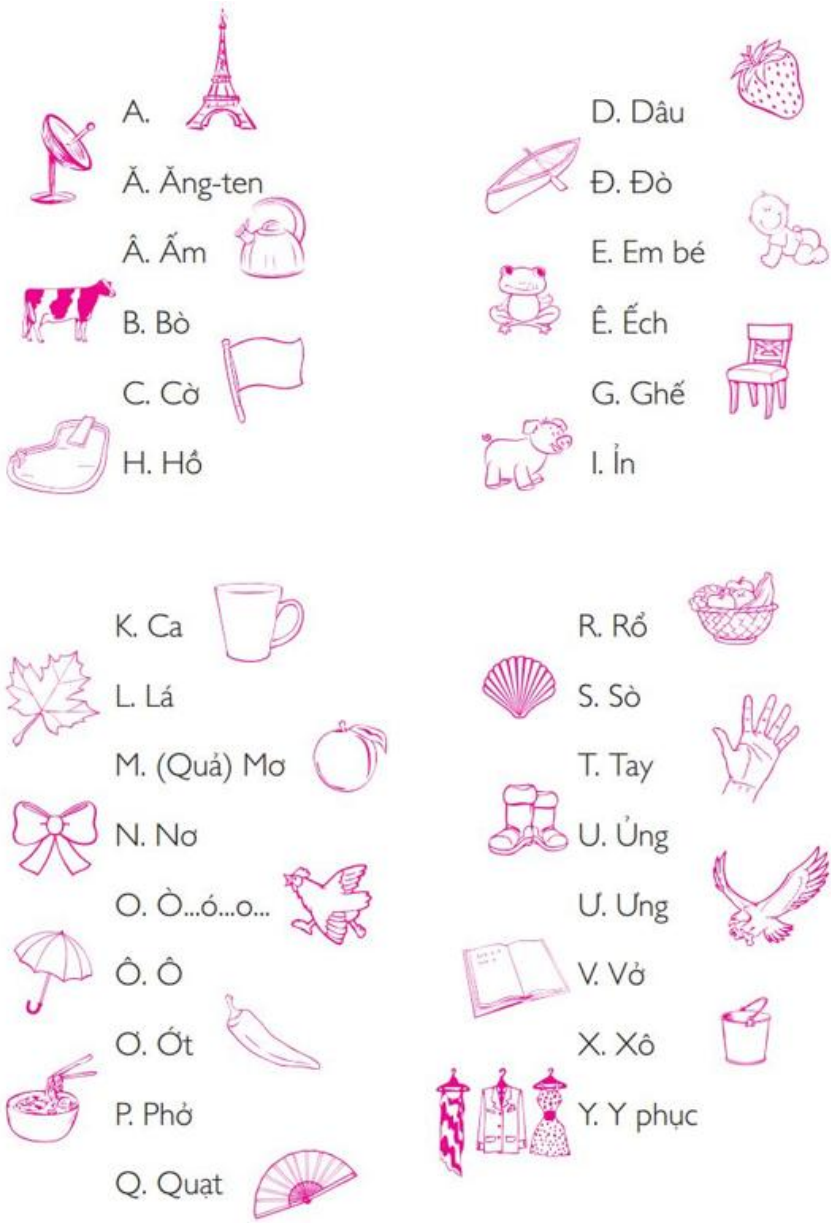
CHƯƠNG 3

THẺ VẦN ĐIỆU (trang 64)

Đây là *Thẻ vần điệu* gợi ý bằng tiếng Việt. Bạn có thể tự nghĩ ra bộ Thẻ vần điệu độc đáo của riêng mình để ghi nhớ tốt hơn.

THẺ CHỮ CÁI (trang 67)

Sau đây là Thẻ chữ cái gợi ý bằng tiếng Việt. Bạn có thể tự nghĩ ra bộ Thẻ chữ cái của riêng mình và chia sẻ ý tưởng độc đáo ấy với mọi người.



VẦN ĐIỆU (trang 75)

Bài ca dao *36 phố phường Hà Nội* nổi tiếng sau đây không chỉ ca ngợi sự hưng thịnh của các làng nghề thủ công mà còn giúp nhớ tên của các phố phường - làng nghề ở Hà Nội. Đây là một cách vận dụng *Vần điệu* để ghi nhớ.

Rủ nhau chơi khắp Long Thành,

Ba mươi sáu phố rành rành chẳng sai.

Hàng Bồ, Hàng Bạc, Hàng Gai,

Hàng Buồm, Hàng Thiếc, Hàng Bài, Hàng Khay.

Mã Vĩ, Hàng Điếu, Hàng Giày,

Hàng Lờ, Hàng Cót, Hàng Mây, Hàng Đàn.

Phố Mới, Phúc Kiến, Hàng Than,

Hàng Mã, Hàng Mắm, Hàng Ngang, Hàng Đồng.

Hàng Muối, Hàng Nón, Cầu Đông,

Hàng Hòm, Hàng Đậu, Hàng Bông, Hàng Bè.

Hàng Thùng, Hàng Bút, Hàng Tre,

Hàng Vôi, Hàng Giấy, Hàng The, Hàng Gà.

Quanh đi đến phố Hàng Da,

Trải xem phường phố thật là cũng xinh.

Phồn hoa thứ nhất Long Thành,

Phố giăng mắc cửi, đường quanh bàn cờ.

Người về nhớ cảnh ngẩn ngơ,

Bút hoa xin chép nên thơ lưu truyền.

Bài ca dao về lao động sản xuất sau đây cũng giúp lưu truyền kinh nghiệm nghề nông cho đời con đời cháu:

Tháng Giêng là tháng ăn chơi,

Tháng Hai trồng đậu trồng khoai trồng cà.

Tháng Ba thì đậu đã già,

Ta đi, ta hái về nhà phơi khô.

Tháng Tư đi tậu trâu bò,

Để ta sắm sửa làm mùa tháng Năm.

Sớm mai đem lúa ra ngâm,

Bao giờ mọc mầm ta sẽ vớt ra.

Gánh đi, ta ném ruộng ta,

Đến khi nên mạ, thì ta nhổ về.

Lấy tiền mượn kẻ cấy thuê,

Cấy xong rồi mới trở về nghỉ ngơi.

Cỏ lúa dọn sạch đã rồi,

Nước ruộng vơi mười, còn một độ hai.

Ruộng thấp đóng một gàu giai,

Ruộng cao thì phải đóng hai gàu sòng.

Chờ cho lúa có đòng đòng,

Bây giờ ta sẽ trả công cho người.

Bao giờ cho đến tháng Mười,

Ta đem liềm hái ra ngoài ruộng ta.

Gặt hái ta đem về nhà,

Phơi khô quạt sạch ấy là xong công.